صحت | مسرت | توانائی

# ہمدردِ صحّت

اکتوبر ۲۰۱۹ء

آدھے سر کا درد

مضبوط ہڈیوں کا راز

مٹاپے کے مسائل

اور بہت کچھ

به یاد

شہیدِ پاکستان حکیم محمد سعید

مسعود احمد برکاتی مرحوم

صحت | مسرت | توانائی

# ماہ نامہ ہمدرد صحت کراچی

شمارہ : ۱۰ جلد : ۸۸

صفر المظفر ۱۴۴۱ ہجری — اکتوبر ۲۰۱۹ء

**مدیرۂ اعلا**

سعدیہ راشد

**مدیر**

محمد سلیم مغل

**مدیر معاون**

عمران سجاد

**کمپوزنگ**

عبدالجبار خان

**قیمت** ۵۰ رُپے فی شمارہ

| سالانہ (رجسٹری سے) | سالانہ (عام ڈاک سے) |
|---|---|
| ۸۰۰ رُپے | ۶۰۰ رُپے |
| **سالانہ دستی (خریداری از دفتر)** | **سالانہ (خریداری بیرون ملک)** |
| ۵۰۰ رُپے | ۶۰ امریکی ڈالر |

ناشر: سعدیہ راشد

طابع: ماس پرنٹرز، کراچی

آئی ایس ایس این ۰۸۴۴-۰۳۰۴


طبی سائنس کی دنیا میں برسوں سے جاری تحقیقات و تجربات کا حاصل یہ مضامین قارئین کی معلومات اور شعورِ صحت میں اضافے کی خاطر شائع کیے جاتے ہیں۔

کسی بھی مرض کا ازخود علاج کرنا کسی طور بھی مناسب نہیں۔

معالج کا مشورہ بہتر رہ نمائی فراہم کر سکتا ہے۔

خوشی کی رت ہو کہ غم کا موسم، نظر اسے ڈھونڈتی ہے ہر دم

وہ بوئے گل تھا کہ نغمۂ جاں، مرے تو دل میں اتر گیا وہ

تاریخ شہادت ۱۷ اکتوبر ۱۹۹۸ء

---

ماہ نامہ ہمدرد صحت، ماہ نامہ ہمدرد نونہال یا ادارۂ مطبوعات ہمدرد کی شائع کردہ کتب کی قیمت یا اشتہارات کا معاوضہ بھجوانے کے لیے ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کے نام منی آرڈر ارسال کریں۔

کراچی کے سوا دیگر شہروں سے چیک کی صورت رقم وصول نہیں کی جائے گی۔


**E-mail:** hfp@hamdardfoundation.org
**Web Foundation:** www.hamdardfoundation.org
**Web Laboratries:** www.hamdard.com.pk
**Web Idara Said:** www.hakimsaid.info

---

دفتر ہمدرد صحت، ۱۶ویں منزل، بحریہ ٹاؤن ٹاور، طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس بلاک ۲، کراچی۔

---

کراچی ۳۸۲۴۴۰۰۰ — ۳۶۶۱۰۰۳۹ ایکس ٹینشن ۱۶۱۲ فیکس نمبر ۳۶۶۱۱۷۵۵ (۰۲۱-۹۲)

لاہور ۳۷۱۷۳۴۸۳ — ۳۷۱۷۳۳۳۶ پشاور ۵۲۷۴۱۸۶ - ۵۲۷۶۱۱۵ راولپنڈی ۵۱۳۰۰۶۱ - ۵۱۳۰۲۷۴

# اس شمارے میں

# مسلمانوں کے باہمی حقوق

شہید حکیم محمد سعید

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم جب تشریف لائے تو اپنے ساتھ خون کے رشتے سے بڑھ کر ایک اور رشتہ لائے۔ وہ دین کا رشتہ تھا، جس نے ان لوگوں کو بھائی بھائی بنا دیا، جو ایک دوسرے کے خون کے پیاسے تھے۔ قبیلہ و خاندان سے بڑھ کر دین اور اس سے تعلق رکھنے والوں کی برادری بنی اور اس نے ہر قسم کی باہمی عداوت کا خاتمہ کر دیا۔ یہ اخوت بے مثل تھی اور ایسی اخوت کی مثال تاریخِ عالم میں نہیں ملتی۔ یہ اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی مہربانی تھی۔ رب کائنات نے اس اخوت کو اپنے فضل سے تعبیر کیا ہے:

''اللہ کے اس احسان کو یاد رکھو، جو اس نے تم پر کیا ہے۔ تم ایک دوسرے کے دشمن تھے، اس نے تمھارے دل جوڑ دیے اور اس کے فضل وکرم سے تم بھائی بھائی بن گئے۔'' (آل عمران:۱۰۳)

واقعہ یہ ہے کہ دلوں کی یہ حیرت انگیز تبدیلی اللہ تعالیٰ کے فضلِ خاص سے تربیتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے نتیجے میں ظہور میں آئی۔ لاریب مادّی رشتوں پر دینی رشتوں کی فوقیت کچھ آسان نہیں تھی۔

یہ محبت واخوت اس وقت تک باقی رہے گی، جب تک دلوں میں اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی اطاعت کا جذبہ موج زن رہے گا۔ دین سے ہمارے تعلق میں استحکام سے ہماری صفوں میں اتحاد اور ہمارے معاشرے میں اخوت کی فضا قائم رہے گی۔ ان تمام رشتوں کا منبع دراصل اسلام ہی ہے۔ ہم جب اس حقیقی مرکز سے دور ہو جائیں گے تو یہ بے مثل اخوت بھی باقی نہیں رہے گی۔ اس لیے قرآن کریم میں اس کی تاکید کی گئی کہ اس بیش قیمت رشتے کے قیام کے بعد مسلمانوں کو چاہیے کہ وہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی اطاعت کریں اور باہم جھگڑا نہ کریں۔ اگر ایسا کیا گیا تو وہ پست حوصلہ ہو جائیں گے اور ان کی ہوا اُکھڑ جائے گی۔ ہمیں سمجھ لینا چاہیے کہ باہمی اتحاد واتفاق ہی ملتِ اسلامیہ کا ستون ہے اور اس کی بقا کا راز دین سے تعلق میں مضمر ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک مسلمان پر دوسرے مسلمان بھائی کے حقوق کی وضاحت کرتے ہوئے ارشاد فرمایا:

''ہر مسلمان پر اس کے مسلمان بھائی کے پانچ حقوق ہیں: سلام کا جواب دینا، اس کے چھینکنے پر اس کے حق میں اللہ کی رحمت کے لیے دعا کرنا، اس کی دعوت کو قبول کرنا، بیمار ہو تو عیادت کرنا اور مر جائے تو اس کے جنازے کے ساتھ چلنا۔''

یعنی یہ کم سے کم حقوق ہیں، جن سے دو مسلمانوں کے درمیان اچھے اخلاق اور برادرانہ تعلق کا اندازہ ہوتا ہے۔ یہ حقوق مذکورہ بالا امور ہی تک محدود نہیں، بلکہ مسلمانوں کے درمیان باہمی تعلق اور آپس کی الفت ومحبت کو معیارِ ایمان قرار دیا گیا ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''تم میں سے کوئی مومن کامل نہ ہوگا، جب تک وہ اپنے بھائی کے لیے بھی وہی نہ چاہے، جو وہ اپنے لیے چاہتا ہے۔''

اس جامع ہدایت سے یہ نکتہ عیاں ہوتا ہے کہ تمام مسلمان اپنے سود وزیاں کو مشترک تصور کریں، اپنی عزت وذلت اور عروج و

زوال کو مشترک سمجھیں، ایک جسم کے تمام اعضا کی طرح وہ باہم مربوط رہیں۔ راحت وکلفت میں سب ایک دوسرے کے شریک، امورِ زندگانی میں ایک دوسرے کے معاون و مددگار اور ایک دوسرے کے خیر خواہ وصلاح کار ہیں۔ اسلام جس اتحاد و اتفاق کی تعلیم دیتا ہے، وہ یہی ہے۔ حدیث میں ہے:

''رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، مسلمان مسلمان کا آئینہ ہے اور مسلمان مسلمان کا بھائی ہے، اس کے نقصان کو دور کرتا ہے اور اس کے غائبانے میں اس کی حفاظت کرتا ہے۔''

کون نہیں جانتا کہ آج مسلمان انتشار و بحران کے نازک دور سے گزر رہے ہیں۔ وہ اپنے مفاداتِ ملّتِ اسلامیہ سے مربوط کرنے کے بجائے اپنے جغرافیے، اپنے اقتصادی حلقے اور دیگر مادّی عوامل کے ساتھ منسلک کر کے اتحاد کو صرف عقیدے تک محدود کر چکے ہیں۔ خوشیاں تقسیم ہو چکی ہیں۔ سود وزیاں کے معیارات منقسم ہو چکے ہیں۔ اب مسلمان ہی دوسرے مسلمانوں کے حریف بن چکے ہیں۔ وہ اپنے نفع ونقصان کو ایک نہیں سمجھتے۔ اپنی علمی وتہذیبی میراث کو بھی مشترک تصور نہیں کرتے۔ ان کے دلوں میں قومیت اور وطنیت کا ایک صنم تازہ آباد ہو چکا ہے۔ اب ماتم صرف انتشار ہی کا نہیں ہے، بلکہ عقیدۂ توحید کے شرک سے آلودہ ہونے کا بھی ہے۔

## صحت کے ستون

آپ کی صحت کی عالی شان عمارت جن ستونوں پر کھڑی ہوئی ہے، ان پر آپ کو غور کرنا چاہیے۔ میں اس سلسلے میں آپ کو چند ارشاداتِ رسول صلی اللہ علیہ وسلم بتاتا ہوں۔ ان پر آپ غور کیجیے: ☆ بلاشبہ اللہ پاک ہے اور صفائی ستھرائی رکھنے والے کو دوست رکھتا ہے۔ اللہ کریم ہے اور کریم کو دوست رکھتا ہے۔ اللہ بخشش کرنے والے کو دوست رکھتا ہے۔ پس پاک صاف رہا کرو اور پاک صاف رکھا کرو اپنے گھر والوں کو، اپنے صحنوں اور اپنی دہلیزوں کو ☆ مناسب ہے کہ معدے کے تین حصے کیے جائیں: ایک حصّہ غذا کے لیے، ایک حصّہ پانی کے لیے اور ایک حصّہ سانس کی آمد ورفت کے لیے ☆ مسلمان اس وقت تک نہیں کھاتے، جب تک انھیں بھوک نہ لگے اور جب کھاتے ہیں تو سیر ہو کر نہیں کھاتے ☆ اپنے دسترخوان کو سبز چیزوں سے زینت دیا کرو ☆ سیّال غذاؤں میں سب سے اچھی غذا دودھ ہے۔ یہ اللہ کی بڑی نعمت ہے ☆ گوشت سب سالنوں کا سردار ہے۔ گوشت میں کدو ڈال لیا کرو ☆ ٹھنڈا اور شیریں پانی پسندیدہ ہے۔ پانی کے برتنوں کو ڈھک دیا کرو۔ کھلے پانی میں بیماری اور بلائیں داخل ہو جاتی ہیں ☆ رات کا کھانا کھاتے ہی فوراً نہیں سونا چاہیے ☆ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد تھوڑی سی نیند لینی چاہیے ☆ جو شخص پیٹ بھرنے سے پہلے ہاتھ روک لے، اُس کی صحت اچھی رہتی ہے اور اس کا ذہن صحت مند رہتا ہے ☆ صبح کو جلد اُٹھنا چاہیے اور رات کو جلد سونا چاہیے ☆ دین کی بنیاد پاکیزگی اور طہارت پر ہے ☆ کم زور اور ناتواں مومن کے مقابلے میں قوی اور توانا مومن اللہ تعالیٰ کو زیادہ پسند ہے۔

صحت اور حفظِ صحت کے بارے میں کتاب وسنت میں بڑے واضح احکام موجود ہیں۔ یہ چند ارشاداتِ رسولؐ ہیں، اگر آپ ان پر خوب غور کر لیں اور ان پر بھرپور عمل کر لیں تو درحقیقت ان ہی پر آپ کی صحت کی عالی شان عمارت تعمیر ہو سکتی ہے اور یہ بھی غور کر لیجیے کہ ان پر عمل کے بغیر آپ ہرگز صحت مند نہیں رہ سکتے۔ آج دنیا کے بڑے بڑے ماہرینِ صحت اور صحت کے عالمی ادارے جن اصول وضوابط پر صحت کی بنیاد رکھتے ہیں، ان میں سے کوئی ایک بات بھی ایسی نہیں ہے، جو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات و ہدایات میں موجود نہ ہو، مسئلہ صرف یہ ہے کہ ہم کب ان پر غور وفکر کر کے عمل کرنا شروع کرتے ہیں (صحت نامہ: شہید حکیم محمد سعید)

# ذہن وتن کی دنیا

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم، ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

ذہن وتن کی صحت کے لیے آٹھ اصول انتہائی ضروری ہیں۔ اگر ہم سب ان آٹھ اصولوں سے واقف ہو جائیں اور پھر ان پر عمل کریں تو اس طرح ایک نسخۂ صحت ہاتھ آ جائے گا۔ دراصل یہ اصول نہیں ہیں، بلکہ آٹھ قابلِ اعتماد مشیر و معالج ہیں، جو ہماری صحت کے ضامن ہیں۔ ان اصولوں پر کاربند رہنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ ان قوانین فطرت پر عمل پیرا ہیں، جن کی حکم رانی آپ کے جسم و جان کو صحیح سمت پر رکھتی ہے۔ وہ آٹھ اصول درج ذیل ہیں:

۱: تازہ ہوا ۲: پانی جو پیاس سے زیادہ پیا جائے
۳: سورج کی روشنی ۴: آرام ۵: ورزش ۶: غذا ۷: ضبطِ نفس
۸: آخر میں یقینِ محکم۔

ان میں سے اگر کسی بھی اصول کو نظر انداز کر دیا جائے تو ممکن ہے کہ ایسا کرنے والا بہ ظاہر تو زندہ نظر آئے، لیکن جسے زندگانی کہنا چاہیے، اس سے وہ محروم ہوگا:

زندگی زندہ دلی کا نام ہے
مردہ دل کیا خاک جیا کرتے ہیں

بعض لوگ ہر دم کام میں مشغول رہتے ہیں اور جس قدر انھیں آرام کرنا چاہیے، اس قدر آرام نہیں کرتے یا پُرفضا، تازہ ہوا، مناسب ورزش یا بافراط پانی سے خود کو محروم رکھتے ہیں۔ اُن کو پتا نہیں ہوتا کہ متوازن غذا کیا ہے؟ انھوں نے کبھی یہ نہیں سیکھا ہوتا کہ ضبطِ نفس کیا ہے؟ ان کو کبھی اپنے آپ پر اور اپنے پیدا کرنے والے پر پوری طرح بھروسا نہیں ہوتا۔ یہی وہ لوگ ہیں، جو زندگی کی غلط راہ پر گامزن ہوتے ہیں۔

طبّی نقطۂ نگاہ سے یہ دیکھنا ضروری ہے کہ اگر آپ میں مندرجہ بالا آٹھ بنیادی اصولوں میں سے کسی ایک کی بھی کمی ہے تو پھر کیا ہوگا؟ ہوگا یہ کہ آپ پر کرب کی کیفیت طاری ہو جائے گی۔ جسم کی ساخت میں یہ خوبی مضمر ہے کہ اس میں کرب سے نمٹنے کے لیے حفاظتی بند موجود ہوتے ہیں، لیکن جب بھی استطاعت سے بڑھ کر کرب دباؤ ڈالے گا تو پھر آپ میں ٹوٹ پھوٹ شروع ہو جائے گی اور ذہن وتن کی دنیا کرب کے زیر اثر شکستہ ہوتی چلی جائے گی۔

اس کا نتیجہ کیا ہوگا؟ سب سے پہلے تو آپ مضطرب ہو جائیں گے، پھر چڑچڑے، بیزار، اکتائے ہوئے اور جھنجھلائے ہوئے۔ اس کے بعد جسم میں درد، دُکھن اور دیگر تکالیف ظاہر ہونی شروع ہو جائیں گی اور آپ کو خود بھی یہ احساس ہو جائے گا کہ حالات آپ کے موافق نہیں رہے۔ اب شکایاتِ مرض کا آغاز ہوگا۔ دراصل اب آپ اس راستے پر گامزن ہو گئے ہیں، جو منزلِ علالت کی طرف جاتا ہے۔ جب بھی کسی شخص پر کرب کی کیفیت طاری ہوتی ہے، خواہ وہ تعدیے (انفیکشن) کے سبب ہو، نیند پوری نہ ہونے سے یا احساسِ گناہ کی وجہ سے ہو تو اس شخص کا تمام جسم، بلکہ تمام جسم وجاں پر اس کے اثرات مرتّب ہوتے ہیں، یعنی تناؤ اور پریشان خیالی بھی خراب جراثیم کی طرح جسم کے فعل کو تبدیل کر دیتے ہیں۔

عجلت اور تشویش کی صورتِ حال جس کا نتیجہ کرب ہوتا ہے، نہ صرف جلدی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے، بلکہ جب حالات سخت ہوتے ہیں تو یہی حالتِ کرب طاری ہوجاتی ہے۔ گنجان ٹریفک کا نرغہ ہو، بچوں کی شادی کی فکر ہو، دوستوں سے باہمی تلخی و سرگرانی ہو، ازدواجی رنجشیں ہوں، دفتر کی ناسازگار فضا ہو، افسروں سے خلش ہو یا رفقائے کار سے بدمزگی ہو، کیفیتِ کرب کے آثار و علامات ظاہر ہوجاتے ہیں اور پھر اس کا اظہار تمام اہلِ خاندان پر بھی ہوتا ہے۔ بچوں پر بھی اس صورت حال کا نہایت بُرا اثر پڑتا ہے اور دیگر افرادِ خاندان پر بھی۔ باپ کے معدے میں اگر زخم ہے تو وہ زیادہ تکلیف دینے لگتا ہے۔ ماں کے سر کا درد بھی شدت اختیار کرلیتا ہے اور اس تکلیف میں اس کی نیند اُڑ جاتی ہے۔ یہاں بے خوابی اور زخم کی وجوہ وہ حالات کی ترشی و تلخی ہے، جو ماحول نے پیدا کردی ہے۔

احساسِ خوف اور احساسِ جرم و گناہ بھی علالتِ کرب کی نہایت اہم وجوہ ہیں، جو بالآخر مرض اور شکایاتِ مرض کی شکل اختیار کرلیتے ہیں۔ اس کے ساتھ بے زاری اور چڑچڑاپن وغیرہ بھی طاری ہوجاتے ہیں۔ یہ معالجین کے لیے عام ہے کہ اچھے بھلے افراد جب معائنے کے لیے آتے ہیں تو ان کے خون کا دباؤ معائنہ کراتے وقت اچانک بڑھ جاتا ہے اور جب وہ معالجین سے دور اپنے عام معمولاتِ زندگی میں مشغول ہوتے ہیں تو یہ دباؤ پھر معمول کی سطح پر آجاتا ہے۔

خوف و تشویش سے نہ صرف اعضائے رئیسہ پر اثر پڑتا ہے بلکہ ہڈیاں، پٹھے (عضلات)، اعصاب اور سرخ رگیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ علاوہ ازیں تمام نظامِ ہاضمہ بھی معطل ہوسکتا ہے، دل کی دھڑکنیں بے قاعدہ یا خلافِ معمول ہوسکتی ہیں۔ ایسے لوگ اختلاجِ قلب کی شکایتیں کرتے ہیں۔ یہ کہنا بالکل صحیح ہے کہ آدمی جس طرح سوچتا ہے، اسی طرح کا ہوجاتا ہے۔ خوف کے زیرِ اثر دماغ تعمیری سوچ کے قابل نہیں رہتا۔ خوف کی وجہ سے زندگی ناقابلِ برداشت ہوتی چلی جاتی ہے، لیکن اس خوف کا ازالہ بھی ہوسکتا ہے کہ اگر لوگوں سے ہمدردی اور اُنسیت کا اظہار کیا جائے تو خوف مٹ جاتا ہے۔ باہمی خیرسگالی کے جذبات سے زندگی کی پیچیدگیوں میں کمی ہوجاتی ہے اور مسائل سلجھنے لگتے ہیں۔

مذہب پر پختہ ایمان اور یہ یقین کہ کوئی قابلِ اعتماد ذات ایسی بھی ہے، جو ان کی نگہ داشت کررہی ہے، ازالۂ خوف دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

اگر آپ جسم کی صحت، دماغ میں قوت اور روح میں بالیدگی چاہتے ہیں اور یہ جاننا چاہتے ہیں کہ حالاتِ کرب سے کس طرح نمٹا جائے کہ زندگی کرب ناک حالات میں دب کر گردشِ روزگار کا شکار نہ ہوجائے، علاوہ ازیں آپ یہ بھی چاہتے ہیں کہ زندگی سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہوا جائے تو پھر آپ کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ ازسرِنو اپنی زندگی کو تربیت اور ترتیب دیں اور یہی سبق اوّلیں یاد کریں کہ صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ذیل میں درج آٹھ اصولوں پر عمل کرنا ضروری ہے:

۱: صاف اور تازہ ہوا جو شہر کی آلودہ فضا سے باہر نکل کر لی جائے اور اگر اس کا مقدور نہیں تو علی الصباح صاف ہوا میں سانس لینے کی مشقیں کی جائیں ۲: پیاس سے زیادہ پانی پیا جائے، جو تین لیٹر روزانہ سے کم نہیں ہونا چاہیے، ماسوا ان بیماروں کے جن کو معالج نے زیادہ پانی پینے سے منع کیا ہے۔

۳: سورج کی روشنی سے لطف اندوز ہوا جائے، خاص طور پر سردی کے موسم میں۔ اس زمانے میں زندگیاں جس طرح

گزاری جارہی ہیں، وہ بھی خرابیِ صحت کی بڑی وجہ ہیں۔

۴: زندگی میں انسان کے لیے مصروفیت بہت ضروری ہے، لیکن کام کے ساتھ مناسب آرام بھی ضروری ہے۔ صائب مشورہ یہ ہے کہ آدمی آٹھ گھنٹے کام کرے، آٹھ گھنٹے سوئے اور آٹھ گھنٹے سیر وتفریح میں حصہ لے۔ اس طرح اپنے چوبیس گھنٹوں کا معمول بنالے۔

۵: ورزش بھی اسی طرح ضروری ہے، جیسے غذا اور نیند ضروری ہے۔ ورزش روزانہ ایک گھنٹے کی تیز قدمی ہونی چاہیے۔ جو لوگ اپنی صحت سے مطمئن نہیں ہیں، ان کو سیر شروع کرنے سے قبل اپنے معالج سے اجازت لینی ضروری ہے۔

۶: غذا متوازن کھانی چاہیے، جس میں سبزیاں، پھل، پھلیاں، مچھلی اور بغیر چھنے آٹے کی روٹی شامل ہو۔ غذا اس قدر کھائی جائے کہ وزن مناسب رہے۔

۷: آخر میں ضبطِ نفس، یعنی مختلف کاموں میں اعتدال کی راہ۔

۸: اپنی کامیابی پر یقینِ واثق۔

مذکورہ بالا سب اصولوں پر اگر نیک نیتی سے عمل کیا جائے تو ذہن وتن کی دنیا صحت مند وتوانا ہوسکتی ہے۔

## نگلیر یا فاؤلری — مغز خور امیبا

نگلیر یا فاؤلری ناک کے راستے دماغ میں پہنچ جاتا ہے اور دماغ کو چاٹنا شروع کر دیتا ہے، جس کے باعث انسان کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ یہ گرم پانی سے محبت کرنے والا ایک امیبا (AMOEBA) ہے اور عام طور پر جھیلوں، تالابوں یا سوئمنگ پولوں میں رہتا ہے۔ یہ زیر زمین یا پانی کے بالائی ٹینکوں میں بھی ہوتا ہے اور عموماً ۴۶ درجے سینٹی گریڈ پر زندہ رہتا اور پھلتا پھولتا ہے۔ گھروں اور مسجدوں میں وضو کے دوران یہ امیبا حملہ آور ہوتا ہے، لہٰذا بہت احتیاط کرنی چاہیے۔ گھروں اور مسجدوں میں یہ پائپ لائن سے آتا ہے، جس سے پانی فراہم کیا جاتا ہے۔

اہلِ کراچی کو کلری جھیل اور حب ڈیم سے پانی فراہم کیا جاتا ہے اور دونوں مقامات پر نگلیر یا فاؤلری امیبا سے بچاؤ کا کوئی انتظام نہیں ہے۔ یہ پانی کے منبع سے ہوتا ہوا پائپ لائن میں داخل ہو جاتا ہے، چوں کہ پانی میں کلورین کی مناسب مقدار نہیں ملائی جاتی یا اسے اچھی طرح سے فلٹر نہیں کیا جاتا، اس لیے یہ پانی استعمال کرنے والے فرد کی ناک کے ذریعے دماغ میں پہنچ جاتا ہے۔ بدقسمتی سے نگلیر یا کو گھر میں آنے والے پانی میں ختم نہیں کیا جاسکتا، لہٰذا حکومت کو چاہیے کہ وہ اس پر قابو پائے۔ گھروں کے زیر زمین اور چھت پر بنے ہوئے پانی کے ٹینکوں کی پابندی سے صفائی سے بہتر نتائج برآمد ہوسکتے ہیں۔ جن سوئمنگ پولوں میں کلورین کی مقدار کم ہوتی ہے یا بالکل نہیں ہوتی، وہاں یہ امیبا تیراکی کرنے والوں پر حملہ کرتا ہے۔

چوں کہ ہم سب کا واسطہ روز پانی سے پڑتا ہے، اس لیے یہ امیبا پانی ہی کے ذریعے ہمارے دماغ میں پہنچ کر ہمیں موت کی نیند سلا دیتا ہے۔ اس کا شافی علاج ابھی تک دریافت نہیں ہوسکا ہے۔ نگلیر یا فاؤلری کے خطرے کے پیشِ نظر وضو کرتے وقت صرف وہ پانی ناک میں چڑھایا جائے، جو اُبالا ہوا یا کلورین آمیز ہو۔ پانی کی کلورین آمیزی سے نہ صرف مغز خور امیبا سے چھٹکارا ملے گا، بلکہ آلودہ پانی کے ذریعے پھیلنے والے کئی امراض سے بھی نجات ملے گی۔

# معالج اور مریض

شہید حکیم محمد سعید

عِلاج کی ایک قسم نفسیاتی بھی ہے۔ یہ کوئی نئی بات نہیں ہے، پرانے زمانے میں بڑی بوڑھیاں ان پڑھ ہونے کے باوجود علاج کے اس پہلو کو بخوبی سمجھتی تھیں کہ اگر کوئی بیمار نظر آتا ہے، تب بھی اُسے بیمار نہ کہو۔ بخار کے مارے جسم تپ رہا ہے، لیکن اُسے معمولی حرارت سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ آج کا معالج اِس فن سے بیگانہ ہے۔ اُسے مریض کو وحشت زدہ کرنے میں لُطف آتا ہے، تاکہ علاج کو طول حاصل ہو اور پریکٹس کو فروغ۔

مغربی ممالک میں اب بہت سے ایسے معالج ملتے ہیں، جو نفسیات کی مدد سے مریض کو روبہ صحت کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دماغی مریضوں کو تو نفسیاتی علاج کی ضرورت سب سے زیادہ رہتی ہے اور اس کی وجہ ظاہر ہے۔ ہر دماغی مریض پاگل نہیں ہوتا۔ بعض گھریلو حالات سے اس قدر پریشان ہو جاتے ہیں کہ دل و دماغ قابو میں نہیں رہتے۔ انھیں رونے میں سکون ملتا ہے یا پھر کوئی غیر متعلق شخص انھیں سمجھائے۔ دنیا بھر کی مثالیں دے اور ان کے دل میں گھر کر کے ان کا دوست بن جائے تو وہ نفسیاتی طور پر خود کو اُس کے سپرد کر دیتے ہیں اور اس سے سکون حاصل کرتے ہیں۔ وہ بار بار اس شخص کی طرف رجوع کرتے ہیں۔

ماہرینِ نفسیات کہتے ہیں کہ بہت سی بیماریاں نفسیاتی قسم کی ہوتی ہیں۔ اُن کا علاج صرف نفسیاتی ہونا چاہیے اور ایسے معالج موجود ہیں، جو شیریں الفاظ اور نفسیاتی طریقوں سے اپنے مریضوں کو پہلی جیسی حالت پر واپس لے آتے ہیں۔ ان مریضوں کے لیے دوائیں کم و بیش بے سود ثابت ہوتی ہیں۔

اچھے معالج کی تعریف یہ ہے کہ وہ کسی ایک نہج پر ضد نہ کرے۔ مریض کی نفسیات کو سمجھے اور اس کی پسند ناپسند پر خواہ عمل نہ کرے، تاہم اسے سُن تو لے۔ آج کا سرجن ہر بیماری کے لیے اپنا چاقو اور نشتر سنبھالے رہتا ہے۔ حلق کی بیماریوں کا ماہر کہتا ہے کہ تمام جسمانی عوارض گلے کے غدود خراب ہو جانے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ دندان ساز اعلان کرتا ہے کہ تمام امراض کی جڑ پائیوریا (PYORHEA) ہے۔ ماہر غذا کا خیال ہے کہ ہماری تمام تر بیماریاں غلط غذا کھانے سے پیدا ہوتی ہیں اور علیٰ ہذا القیاس غدود کا ماہر بھی یہ کہنے میں حق بجانب ہے کہ ہر مرض کسی غدّے (GLAND) کا فعل خراب ہو جانے کی وجہ سے اُبھرتا ہے۔

حکیم بقراط صحیح معنوں میں ایک حکیم تھا۔ اُسے طب کا باوا آدم کہا جاتا ہے تو صحیح کہا جاتا ہے۔ وہ نہ صرف ایک لاثانی طبیب تھا، بلکہ ایک عظیم سرجن، ایک قابل ماہر غذا اور قدرتی علاج کا سب سے بڑا داعی بھی تھا۔ وہ بہت سی دوائیں تجویز کرتا تھا۔ اُسے کسی ایک علاج کا ماہر نہیں کہنا چاہیے، کیوں کہ اس کی نظر وسیع تھی۔ آج کے ہر معالج کو اس عظیم معالج کی زندگی سے سبق لینا چاہیے اور اس کی تقلید کرنی چاہیے۔ معالجوں کی غفلت، بلکہ عدم توجہی اور ہمدردی کے جذبے سے عاری ہونے کی وجہ سے بے شمار مریض ٹھوکریں کھاتے پھرتے ہیں۔ وہ ایک مطب سے دوسرے مطب کا رخ کرتے ہیں، لیکن شفا اپنا مُنھ نہیں دکھاتی۔ ہر معالج مریض سے بلند بانگ دعوے کرتا ہے اور اُسے ایک خاص نہج پر گامزن ہونے کی ہدایت کرتا ہے۔ اگلا معالج اس نہج کی تنسیخ کر ڈالتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ معالج معمولی ہو یا بڑا، اسے نفسیات سے مدد لینی چاہیے۔اس کام کے لیے علمِ نفسیات کے لمبے چوڑے مطالعے کی ضرورت نہیں۔ ہر مریض چاہتا ہے کہ معالج اُس کے معاملے میں سب سے زیادہ دلچسپی لے اور اس کے دکھ کی دوا کرے۔ یہ تقاضا فطری ہے۔ مریض کسی معالج کے پاس خشک سائنس پڑھنے نہیں جاتا، بلکہ انسانی ہمدردی اور مدد کا متلاشی ہوکر جاتا ہے۔اس کے لیے تھوڑی سی ہمدردی، لمبی چوڑی طبّی اصطلاحات، جدید ادویہ اور لیبارٹری ٹیسٹ سے کہیں زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔اگر کوئی معالج کام یاب ہونا چاہتا ہے تو اُسے اپنے اندر انسانیت سے پیار کا عظیم جذبہ پیدا کرنا ہوگا۔اس کے پاس ایک نصب العین، ایک مشن ہونا چاہیے کہ وہ بیماروں کو دکھ درد سے نجات دلائے گا۔اگر اس کے پاس یہ جذبہ موجود ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ اُس کے مریض اُس سے مایوس نہ ہوں اور اُس کے پاس کثیر تعداد میں نہ آئیں۔

معالج کو اپنے تئیں باقی ماندہ انسانوں سے الگ تھلگ نہیں رکھنا چاہیے۔اُسے یہ سوچنا چاہیے کہ وہ خود بھی کسی دن بیمار اور لاچار ہوسکتا ہے۔اُسے مریض کو اپنا بھائی، بہن سمجھنا چاہیے اور اُس کے درد کو خود بھی محسوس کرنا چاہیے اور ہمدردی سے اس کا علاج کرنا چاہیے۔ معالج کے چند تسلّی بخش بول مریض کے لیے جادو کا اثر رکھتے ہیں۔

حکیم بقراط نے اب سے ۲۳۰۰ برس پہلے لکھا تھا: ’’اگر کوئی شخص اچھا معالج بننا چاہتا ہے تو اُسے اپنے کام سے محبت ہونی چاہیے، اپنے مریضوں سے پیار ہونا چاہیے، بلکہ پوری انسانیت سے لگاؤ ہونا چاہیے‘‘۔اگر معالج شروع سے ہی ہوسِ زر اور جاہ طلبی میں مبتلا ہوگیا تو وہ کام یاب نہیں ہوسکتا۔ایک اچھے معالج کو یہ دونوں چیزیں ملتی تو ہیں، لیکن صرف اسی وقت جب وہ بنی نوع انسان کے لیے اپنے دل کے دریچے کھول دے، اپنے مریضوں سے پیار کرے اور کم سے کم وقت میں، کم سے کم خرچ میں ان کے دکھ درد کو دُور کرنے کی کوشش کرے۔

آپ کو بعض نہایت قابل معالج ملیں گے۔ان کے پاس بے شمار ڈگریاں ہوں گی، لیکن وہ مریضوں کی نفسیات سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے۔ وہ اس جذبۂ ہمدردی سے عاری ہیں، جو ایک معالج کو صحیح معنوں میں معالج بناتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ اُن کی زندگی محرومیوں اور ناکامیوں سے عبارت ہوتی ہے۔ضروری نہیں کہ ایک عظیم سائنس داں اور ایک جیّد طبیب انسانی اقدار کا نباض بھی ہو۔ممکن ہے ایسا معالج اپنے مریضوں پر ایسی نظر ڈالتا ہو، جو مرض کا جائزہ تو لے سکتی ہے، لیکن ساتھ ہی ساتھ اُنھیں خوف زدہ بھی کر دیتی ہے۔

اس کے برعکس آپ کو ایسے معالج بھی ملیں گے، جن کے ناموں کے ساتھ لمبی چوڑی ڈگریاں تو منسلک نہیں ہوتیں، لیکن اُنھیں اپنے مریضوں سے پیار ہوتا ہے اور وہ ان کا دکھ درد محسوس کرتے ہیں۔خدا ایسے معالجوں کے ہاتھ میں شفا دیتا ہے۔اُن سے ایسے مریضوں کو فائدہ پہنچتا ہے، جنھیں بڑے بڑے ماہرین سے کچھ نہ مل سکا۔خوف اور مصیبت خود بیماری پیدا کرتے ہیں، جب کہ آس اور اعتماد شفا کے چشمے ہیں۔ایک معالج جو اپنے مریضوں کو خندہ پیشانی کے ساتھ سنبھالتا ہے اور ان سے ہمدردی کے ساتھ پیش آتا ہے، اُس معالج کے مقابلے میں کہیں زیادہ کام یاب رہتا ہے، جو لمبی چوڑی طبّی اصطلاحات سے اپنے مریضوں کو خوف زدہ کرسکتا ہے، لیکن ان کے زخموں پر پیار کے نرم پھاہے رکھ کر اُنھیں سکون نہیں بخش سکتا۔

تقریباً ہر مریض اپنے معالج سے یہ کہتا ہے: ’’اے میرے معالج! میں موت سے نہیں ڈرتا۔آپ مجھ سے میرا مرض نہیں چھپایئے، آپ مجھے بتا دیجیے کہ میرے مرض کی اصل وجہ کیا ہے۔‘‘ مریض سچ بات جاننا چاہتا ہے، لیکن ساتھ ساتھ اس کی تلخی کو بھی ناپسند کرتا ہے۔وہ شیریں صداقت کا متلاشی ہوتا ہے۔

اگر کسی مریض کے پھوڑا نکل آیا ہے اور معالج سرطان

پر لمبی چوڑی تقریر کرتا ہے تو مریض اس کے مطب سے دل برداشتہ اور مایوس واپس آتا ہے۔اُس کے دل کو نفسیاتی طور پر صدمہ پہنچتا ہے۔اگر مریض خود بھی سرطان کے بارے میں خاصی معلومات رکھتا ہے، تب بھی اُس سے یہ نہ کہیے کہ ''یہ پھوڑا سرطان ہوسکتا ہے۔'' معالج کو صرف یہ کہنا چاہیے: ''آپ کے پھوڑا تو نکلا ہے، لیکن کوئی نہیں بتا سکتا کہ اس کی ماہیت کیا ہے اور یہ کس وجہ سے نمودار ہوا ہے۔آپ بظاہر تندرست معلوم ہوتے ہیں۔ آپ نے صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی گزاری ہے۔ میرے نزدیک پریشانی کی مطلق کوئی بات نہیں۔ میں یقین کے ساتھ نہیں کہہ سکتا، بلکہ کوئی بھی نہیں کہہ سکتا کہ آپ کی تکلیف کی اصل وجہ کیا ہے، لیکن میرا خیال ہے کہ آپ چند ہی ہفتے میں افاقہ محسوس کریں گے۔'' جو مریض بھی یہ کہتا ہے کہ وہ حقیقت جاننا چاہتا ہے اور موت سے بالکل نہیں ڈرتا، وہ اصل میں جھوٹ بولتا ہے۔مریض کو زندگی کی تمنا تندرست آدمی کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ایسے انسان کو جو بھی معالج حقیقتِ حال سے آگاہ کرتا ہے، ایک فنّی غلطی کا مرتکب ہوتا ہے۔

تجربہ کار لوگ آپ کو بتائیں گے کہ خدا نے ایسے مریضوں کو بھی شفا عطا کی ہے، جن کے امراض ناقابلِ علاج قرار دیے جا چکے تھے۔ انسان کو مایوس نہیں ہونا چاہیے۔کوئی بھی مرض ناقابلِ علاج نہیں ہوتا۔اگر معالج کے علاج سے فائدہ نہیں ہوتا تو قدرتی علاج کام آتا ہے، لیکن اگر مریض کی قوتِ مدافعت مایوسی کی ضرب نے توڑ دی ہے تو پھر کوئی علاج کام نہیں آئے گا۔کسی مریض سے نہ کہیے کہ اُسے سرطان لاحق ہے۔ پھوڑے تک کا لفظ استعمال نہ کیجیے۔جیسے ہی کسی شخص سے کہا جاتا ہے کہ اس کے ٹیومر نکل آیا ہے تو اس کا دھیان خود بخود سرطان کی طرف جاتا ہے۔ ٹیومر یعنی رسولی لاطینی زبان کا ایک لفظ ہے، جس کے معنی ''اُبھار'' کے ہیں۔ مسّا ایک طرح کا ابھار ہوتا ہے، لیکن ٹیومر سے سرطان کی بُو آتی ہے۔

ناتجربہ کار معالج اپنے مریضوں کو نامانوس اصطلاحات اور بیماریوں کے لاطینی نام سنا کر خوف زدہ کردیتے ہیں۔یہاں معدے کے ورم اور پیٹ کے درد تک کے لیے عجیب وغریب اور مشکل اصطلاحات مستعمل ہیں۔ ایک ہزار سال سے زیادہ عرصہ گزر چکا ہے کہ مغربی طرز کے معالجین نے اپنے فن کو ایک پُراسرار خانے میں بند کردیا ہے۔نسخوں میں پانی جیسی سادہ چیز تک کے لیے لاطینی مشکل الفاظ استعمال کیے جاتے ہیں۔طب وجرّاحی کی کتابیں ایسی ہی نامانوس اصطلاحات سے پُر ہیں۔طلبہ سے لے کر مریض تک سب ان سے خوف کھاتے ہیں، لیکن مغربی تہذیب کی گرفت اتنی سخت ہے کہ فرار کی کوئی صورت ممکن نہیں ہوتی۔

اس اجنبیت کا یہ نتیجہ ہوا کہ عام فہم رکھنے والا کوئی انسان کسی طبّی کتاب کا مطالعہ نہیں کرسکتا اور صحت کے متعلق چند معلومات حاصل نہیں کرسکتا۔مغربی طریقِ علاج نے اپنے آپ کو سب سے جدا اور اس کے ماہرین نے اپنے تئیں سب سے بالا تصور کیا اور یہ احساسِ برتری وخود پسندی اُسی طرح جاری ہے۔خود معالج اپنا لٹریچر نہیں پڑھ سکتے اور ایک میڈیکل ڈکشنری اپنے پاس رکھتے ہیں۔

صحت ہر شخص کا بنیادی حق ہے اور اس کے حصول میں کسی قسم کی رکاوٹ نہیں ہونی چاہیے۔صحت وتندرستی سے تعلق رکھنے والا لٹریچر عام فہم ہونا چاہیے اور آسانی سے دست یاب بھی، تاکہ جو شخص جسمانی دیکھ بھال کے متعلق معلومات حاصل کرنا چاہے، وہ آرام سے کرلے۔ ہمارا پڑھا لکھا طبقہ بھی نہیں جانتا کہ اس کے جسم میں کتنے اعضا ہیں اور ان کے افعال ووظائف کیا ہیں؟ ان کی دیکھ بھال کس طرح کی جاتی ہے اور کیا بے احتیاطی کرنے سے کیا تکلیف لاحق ہوسکتی ہے؟ اس مغائرت کی بڑی وجہ طب کا پُراسرار ہونا ہے۔ ضرورت ہے کہ مغائرت کے یہ پردے اُٹھ جائیں اور پاکستانی قوم کو اس کی اپنی زبان میں طبّی لٹریچر ملے۔

# شہید حکیم محمد سعید کا ایثار

ڈاکٹر عابد اللہ غازی

شہیدِ وطن و شہیدِ انسانیت حکیم محمد سعید لاس ویگاس کے ڈاکٹر اکرام صاحب کے مہمان تھے۔ ڈاکٹر اکرام صاحب نے محسوس کیا کہ حکیم صاحب کو چلنے میں دشواری ہو رہی ہے۔ ان سے دریافت کیا تو فرمایا: ''جوتا کاٹ رہا ہے اور اس پورے سفر میں اس نے بہت پریشان کیا ہے۔''

اکرام صاحب نے فرمایا: ''اس کا بہت آسان علاج امریکا میں موجود ہے۔''

یہ کہہ کر وہ حکیم صاحب کو اٹالین شوز کی دکان پر لے گئے، جہاں دکان دار نے ہلکے پھلکے فینسی اٹالین جوتے انھیں پہنا دیے۔ حکیم صاحب وہ جوتا پہن کر جو چلے تو محسوس ہوا کہ ہوا میں اُڑ رہے ہیں۔ وہ بار بار کبھی جوتے کو دیکھتے، کبھی اپنی چال کو، بالآخر انھوں نے یہ کہتے ہوئے جوتا پسند کر لیا: ''ایسا جوتا میں نے زندگی میں کبھی نہیں پہنا۔ اسے پہن کر چلتے ہوئے محسوس ہوتا ہے کہ جیسے میں بادلوں پر چل رہا ہوں۔''

ڈاکٹر اکرام صاحب بھی اپنی پیش کش سے خوش تھے۔ انھوں نے تائیداً فرمایا: ''امریکا میں اٹلی کے جوتے مشہور ہیں۔ یہ بہت ہلکے پھلکے اور آرام دہ ہوتے ہیں۔''

حکیم صاحب نے جوتا پسند کر کے قیمت پوچھی۔ دکان دار نے سو ڈالر بتائی۔ انھوں نے فرمایا: ''اتنی بڑی رقم سے میرے وطن کے ایک بچے یا بچی کی تعلیم مکمل ہو جائے گی۔'' یہ کہہ کر انھوں نے دائیں جیب سے سو ڈالر کا نوٹ نکال کر اندر کی جیب میں

رکھ لیا۔

ڈاکٹر اکرام صاحب نے حکیم صاحب کے اس ایثار کو دیکھا تو فرمایا: ''حکیم صاحب! یہ جوتے آپ کو خریدنے نہیں تھے، مجھے آپ کو تحفے میں دینے تھے۔''

حکیم صاحب نے خوش ہو کر فرمایا: ''نیک کام میں دیر کیا؟ نکالیے سو ڈالر۔'' اکرام صاحب نے سو ڈالر کا نوٹ نکال کر حکیم صاحب کو پیش کر دیا۔ حکیم صاحب نے اسے بھی اندرونی جیب میں رکھتے ہوئے ارشاد فرمایا: ''الحمدللہ! دو بچوں کی تعلیم کا انتظام ہو گیا۔''

اکرام صاحب نے کہا: ''لیکن آپ کے جوتے کی تکلیف تو برقرار رہی۔'' حکیم صاحب نے اکرام صاحب کا شکریہ ادا کیا اور فرمایا: ''میری تھوڑی سی تکلیف سے دو بچوں کا مستقبل سنور جائے گا۔'' یہ کہہ کر انھوں نے اپنا جوتا پہنا اور لنگڑاتے ہوئے آگے بڑھ گئے۔

# بے مثال مسیحا

م۔ص۔ایمن

نسیم صاحب پاکستان ریلوے میں ایک اعلا عہدے پر فائز تھے اور اپنے فرائض احسن طور پر انجام دے رہے تھے۔ فرائض کی انجام دہی کے دوران ان کے سینے میں شدید درد اٹھا۔ انھیں اسپتال لے جایا گیا، معلوم ہوا کہ انھیں دل کا دورہ پڑا ہے۔ بروقت طبّی امداد ملنے سے وہ ٹھیک ہوگئے۔ کچھ دن اسپتال کے بستر پر گزارنے کے بعد انھیں گھر جانے کی اجازت مل گئی۔ ڈاکٹروں نے انھیں مکمل آرام کا مشورہ دیا اور کہا کہ وہ اپنے معمولات میں احتیاط برتیں۔

نسیم صاحب بظاہر ٹھیک ہی دکھائی دیتے تھے، لیکن دل کی بات دل ہی میں رہتی ہے۔ انھیں کچھ عرصے بعد ہی دوبارہ دل کا دورہ پڑا، بھاگم بھاگ انھیں کارڈیو ویسکولر (دل کے وارڈ میں) لے جایا گیا۔ ڈاکٹروں نے ٹیسٹ کروانے کے بعد بتایا کہ ان کے دل کے والو (VALVES) خراب ہوگئے ہیں اور ٹھیک طرح کام نہیں کر رہے ہیں۔ حسبِ مقدور علاج کروایا گیا، طبیعت کچھ بہتر ہوئی تو ڈاکٹروں نے انھیں بے حد محتاط رہنے کی تلقین کرتے ہوئے گھر جانے کی اجازت دے دی اور ہر ہفتے میڈیکل چیک اپ کے لیے اسپتال بلایا۔ وہ حسب ہدایت اسپتال جاتے رہے۔

بالآخر ان کے وارثوں سے ڈاکٹروں نے کہہ ہی دیا کہ یہ لاعلاج ہیں، ان کے دل کے والو تسلی بخش طور پر کام نہیں کر رہے ہیں، انھیں دل کا آخری دورہ پڑے گا، جو جان لیوا ثابت ہوگا اور یہ بچ نہیں سکیں گے، یوں سمجھ لیں کہ یہ چند دنوں کے مہمان ہیں۔ ڈاکٹروں کی بات کو حتمی جان کر نسیم صاحب کے وارث ان کی زندگی سے مایوس ہوگئے۔ انھوں نے نسیم صاحب سے یہ بات چھپانے کی کوشش کی، لیکن انھیں کسی طرح پتا چل ہی گیا کہ ڈاکٹروں نے انھیں لاعلاج قرار دے کر ان کی موت کی پیش گوئی کر دی ہے۔ نسیم صاحب باہمت مرد تھے، بذلہ سنج تھے اور ہنسی مذاق کا کوئی موقع ہاتھ سے نہیں جانے دیتے تھے۔ اپنی موت کی پیش گوئی کو بھی انھوں نے مذاق میں اُڑانے کی کوشش کی۔ یہ سن کر کہ وہ عنقریب مرنے والے ہیں تو انھوں نے سوچا کہ بستر پر پڑے پڑے کیوں موت کا انتظار کریں، بلکہ کھاتے پیتے اور ٹہلتے ہوئے کیوں نہ مریں۔ ان کی چھٹی ابھی باقی تھی کہ انھوں نے دفتر جانا شروع کر دیا۔ دفتر کے ساتھیوں تک یہ خبر پہنچ چکی تھی کہ نسیم صاحب چند دن کے مہمان ہیں، ڈاکٹروں نے انھیں لاعلاج قرار دے کر انھیں بتا دیا ہے کہ وہ اب بچیں گے نہیں، اس لیے کہ ان کے دل کے والو ٹھیک کام نہیں کر رہے ہیں۔

ان کے ساتھیوں نے کوشش کی کہ انھیں ان کی موت کی پیش گوئی والی خبر نہ سنائی جائے، بلکہ ان سے ہنسی مذاق کیا جائے، تاکہ ان کا دل بہلتا رہے۔ وہ اس بات سے خود بے خبر تھے کہ نسیم صاحب بے خبر نہیں ہیں۔ دفتر کے ساتھیوں نے انھیں مکمل آرام کا مشورہ دیتے ہوئے اپنی بقیہ چھٹی پوری کرنے کو کہا، لیکن وہ مسکراتے ہوئے بولے: ”میں گھر میں بے کار پڑے پڑے بیزار ہو رہا تھا، اس لیے دفتر آ گیا ہوں، تاکہ مصروف رہ کر اپنی موت کا انتظار کروں۔“ ان کے لبوں سے یہ سن کر ان کے ساتھی بھونچکا رہ گئے۔ وہ نسیم صاحب سے یہ بات چھپانا چاہتے تھے، لیکن انھیں تو یہ بات پہلے سے معلوم تھی۔ دیگر

ساتھیوں کے منع کرنے کے باوجود بھی نسیم صاحب اپنے معمولات سرانجام دینے لگے۔

روزانہ موت کو یاد کرنے پر ایک بار ان کے ایک ساتھی نے ان سے کہہ دیا کہ آپ کیوں اپنی زندگی سے اتنے بیزار ہیں، روزانہ ہی اپنی موت کو یاد کرتے ہیں۔ زندگی تو موت کی امانت ہے۔انسان کا موت پر یقین ہے، جسے یقین نہیں ہے وہ بھی مرجاتا ہے،لیکن آپ ہر وقت موت موت کی رٹ نہ لگائیں، اس سے آپ کے ساتھیوں کو تکلیف ہوتی ہے۔نسیم صاحب بولے: ''بھئی مجھے تو ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ میں مرنے والا ہوں، آخر وہ ڈاکٹر ہیں کچھ سمجھ کر ہی انھوں نے یہ بات کہی ہے۔'' ان کے قریبی بے تکلف دوست کہتے: ''ٹھیک ہے ڈاکٹروں نے آپ کو لاعلاج قرار دے دیا ہے، آپ کی ہمت ہے کہ آپ اپنی بیماری کا مردانہ وار مقابلہ کررہے ہیں،لیکن ہر وقت اپنے ساتھیوں کے سامنے اپنی موت کی باتیں کرنا کچھ اچھی بات نہیں ہے۔''موت ایک حقیقت ہے۔اس سے چھٹکارا تو ہے نہیں، پھر کیوں ہم اس سے نظریں چرائیں۔'' نسیم صاحب کہتے۔ایک بار ان کے ایک ساتھی نے کہا:'' آپ نے اپنے دل کے علاج پر لاکھوں رپے خرچ کردیے ہیں، اس کے باوجود آپ سمجھتے ہیں کہ بچیں گے نہیں ، بلکہ اس دل کے ہاتھوں مرجائیں گے۔''

''بھئی میں نہیں کہتا، ڈاکٹر کہتے ہیں۔''

''آپ ڈاکٹروں کو چھوڑیں، کسی حکیم کو دکھائیں۔''

''حکیم؟''نسیم صاحب کھلکھلا کر ہنسے:''لاکھوں کروڑوں رپے کی درآمد شدہ مشینوں سے مجھے گزارا گیا ہے۔ بے شمار ٹیسٹ لے کر مجھے بتایا گیا ہے کہ میرا کوئی علاج نہیں ہے، دل کے والو تبدیل تو کیے جاسکتے ہیں،لیکن ان کی کوئی ضمانت نہیں دی جاسکتی کہ وہ کام بھی کریں گے یا نہیں اور تم کہہ رہے ہو کہ میں حکیم سے علاج

کراؤں؟ جو مرض ڈاکٹروں نے لاعلاج قرار دے دیا ہے اسے حکیم کیسے ٹھیک کرے گا؟''

''آپ کسی خاندانی حکیم کو دکھائیں۔'' ان کے ساتھیوں نے اصرار کیا۔

''یہ ناممکن ہے، میں پڑھا لکھا شخص ہوں، ڈاکٹروں پر اعتماد کرتا ہوں، دوسروں کو مشورہ دیتا ہوں کہ وہ حکیموں کے چکر میں اپنی جان کے دشمن نہ بنیں، بلکہ مستند ڈاکٹروں سے علاج کروائیں اور تم مجھے مشورہ دے رہے ہو کہ میں حکیم کو دکھاؤں، ہونہہ!''

''دیکھیے نسیم صاحب! آپ کے مرض کو ڈاکٹروں نے لاعلاج قرار دے دیا ہے اور آپ نے تسلیم کرلیا ہے اور اب آپ اپنی موت کا انتظار کر رہے ہیں۔ آپ روزانہ ہی سوچتے ہوں گے کہ آج دفتر میں آخری بار آیا ہوں، پتا نہیں کل آسکوں گا یا نہیں؟''

''ہاں یہ بات تو ٹھیک ہے۔'' نسیم صاحب نے اعتراف کیا۔

''آپ نے پوری زندگی محنت کرکے جتنی دولت جمع کی ہے، وہ دولت آپ کی ہے۔'' ان کے دوست نے کہا: ''آپ مرجائیں گے تو اس دولت کو آپ کے وارث خرچ کریں گے، کیوں نہ اس میں سے کچھ رقم کسی حکیم کو دے کر ایک تجربہ ہی کرلیں۔ ڈاکٹر تو آزمالیے، اب حکیم کو بھی آزمالیں۔ آپ میرے کہنے سے کسی حکیم کو دکھائیں۔'' نسیم صاحب نے سوچا کہ جہاں ڈاکٹر سے علاج کرواتا رہا ہوں اب کسی حکیم سے بھی علاج کروا کر دیکھ لوں۔

انھوں نے اپنے ساتھیوں سے پوچھا: ''چلو! تمھارا مشورہ مان لیتا ہوں، یہ بتاؤ کوئی اچھا حکیم ہے تمھاری نظر میں، جسے دکھاؤں؟''

''اپنے حکیم محمد سعید صاحب خاندانی حکیم ہیں، بے شمار مریض ان کے علاج سے صحت کی دولت حاصل کرچکے ہیں، آپ بھی ان کو دکھائیں۔'' ان کے ایک ساتھی نے کہا۔ نسیم صاحب نے حکیم محمد سعید صاحب کا نام سن رکھا تھا، دیکھا کبھی نہیں تھا اور نہ کبھی یہ سوچا تھا کہ وہ ان سے علاج کے سلسلے میں ملیں گے۔ بہرکیف دوسرے دن شام کے وقت وہ حکیم صاحب کے مطب گئے۔ معلوم ہوا کہ حکیم صاحب سے علاج کروانا ہے تو صبحِ صادق سے پہلے آنا پڑے گا۔ یہاں تو کچھ لوگ رات کو ہی آجاتے ہیں اور رات فٹ پاتھ پر گزارتے ہیں اور کچھ لوگ جنھیں گاڑی کی سہولت میسر ہے وہ رات دو بجے آتے ہیں، تاکہ صبح صادق سے پہلے یہاں موجود ہوں۔ انھیں پتا چلا کہ جو شخص صبح صادق کے وقت آتا ہے، اس کی باری بھی ظہر کے وقت تک آتی ہے۔

نسیم صاحب نے عزم کرلیا کہ اب تو حکیم محمد سعید صاحب سے ہی علاج کروائیں گے، اتنے لوگ کوئی پاگل تھوڑی ہیں، جو ان سے علاج کروانے کے لیے نمبر لے کر یہاں رات فٹ پاتھ پر گزار دیتے ہیں۔ انھوں نے دوسری رات دو بجے آنے کی ٹھان لی۔ دوسری رات انھوں نے نمبر حاصل کیا اور اپنی باری کا انتظار کرنے لگے اور جب ان کی باری آئی تو حکیم سعید صاحب نے ان کی نبض پر اپنی انگلیاں رکھیں، پھر فرمایا: ''آپ ٹھیک ہوجائیں گے، لیکن جو پرہیز بتاؤں، وہ پرہیز کرنا ہوگا، اگر پرہیز نہیں کرسکتے تو میرا مشورہ ہے کہ اپنا وقت اور پیسہ ضائع نہ کریں، یوں سمجھیں کہ آپ پرہیز کرنے سے ہی ٹھیک ہوں گے۔''

نسیم صاحب بولے: ''نہیں حکیم صاحب! جو آپ کہیں گے، میں وہی کروں گا اور جس چیز سے پرہیز بتائیں گے، وہ چھوڑ دوں گا۔''

حکیم صاحب نے نسخہ تجویز کیا اور پرہیز بتایا کہ آپ کو اُبلی ہوئی سبزی کھانی ہے، دودھ دہی سمیت ہر طرح کی چکنائی سے پرہیز، چاول اور چاول سے بنی ہوئی کوئی بھی چیز منھ تک لانا تو دور کی بات ہے، دیکھنا بھی نہیں ہے۔'' دوا دے کر حکیم صاحب نے

کہا کہ یہ تین مہینے کی دوا ہے، تین مہینے کے بعد پھر دکھانا ہے۔
نسیم صاحب نے دل ہی دل میں سوچا کہ کیا میں تین مہینے تک زندہ رہوں گا کہ پھر دوبارہ یہاں آسکوں، لیکن اتنے بڑے حکیم صاحب سے یہ سن کر ہی ان کی آدھی بیماری کافور ہوگئی تھی کہ میں ٹھیک ہوسکتا ہوں۔ چناں چہ نسیم صاحب نے وعدہ کیا کہ ایسا ہی ہوگا۔ اتنی صبح مطب میں بے شمار مریضوں کو دیکھ کر وہ ویسے ہی متاثر ہوگئے تھے کہ اتنے مریض تو ڈاکٹر کے پاس بھی نہیں ہوتے، جتنے یہاں دیکھ رہا ہوں۔

علاج شروع کیا گیا۔ پرہیز سختی سے کیا گیا۔ دعوتوں میں جانے کا تصور ہی ختم کردیا گیا، کسی عزیز کے بے حد اصرار پر بھی نہ جاتے۔ ایسے موقع پر انھیں حکیم صاحب کی یہ بات یاد آتی کہ پرہیز نہ کیا تو گویا اپنا وقت اور پیسہ برباد کیا۔ وہ اُبلی ہوئی سبزی کھاتے، پھل کھاتے، دودھ میں سے بالائی نکال کر ان کے لیے چاے بنائی جاتی۔

نسیم صاحب کا غذا سے پرہیز تھا، کام سے نہیں، وہ دفتر میں اپنے ذمے فرائض خوش اسلوبی سے انجام دیتے رہے۔ محکمے نے بھی ان کی ہمت دیکھتے ہوئے ان پر اعتماد کرنا شروع کردیا تھا اور انھیں مزید ذمے داریاں دینے لگا تھا۔ ایک بار انھیں محکمے کے کام سے اپنی ٹیم کے ساتھ کراچی سے باہر جانا پڑا۔ یہ اپنے ساتھ گھر سے پکا ہوا پرہیزی کھانا لے کر گئے۔ پروگرام یہی تھا کہ وہ شام تک واپس آجائیں گے، لیکن خلاف توقع کام وقت پر مکمل نہ ہوسکا، انھیں دیر ہوگئی۔ گھر سے آیا ہوا کھانا دوپہر کے وقت کھالیا گیا، لیکن رات کے وقت نسیم صاحب کو بسکٹ وغیرہ کھا کر گزارا کرنا پڑا۔

دوسرے دن دوپہر کے وقت قریبی بازار سے کھانا خریدا گیا، وہاں کھانے میں بریانی کے سوا کچھ نہ ملا۔ انھیں بھوک بھی زور کی لگ رہی تھی، دوستوں کے کہنے پر کہ کچھ نہیں ہوتا نسیم صاحب! کھالیں، کبھی سنا ہے کہ کوئی شخص بریانی کھا کر مرا ہو، آپ تو ایسے ڈر رہے ہیں، جیسے بچے کریلے سے ڈرتے ہیں، اس سے پہلے کبھی آپ نے بریانی نہیں کھائی؟ نسیم صاحب مجبور ہوگئے۔ ادھر حکیم صاحب کی دی ہوئی دوا بھی ختم ہوگئی تھی اور تین مہینے بھی پورے ہوگئے تھے۔ انھوں نے اللہ پر بھروسا کر کے تھوڑی سی بریانی کھالی۔ کام ختم ہوا۔ ٹیم واپس کراچی آگئی۔ نسیم صاحب نے کسی سے ذکر کرنا ضروری نہیں سمجھا کہ انھوں نے بدپرہیزی کی ہے اور حکیم صاحب کے منع کرنے کے باوجود بریانی کھالی ہے۔

حکمت کے رموز سے ناآشنا نسیم صاحب دوسرے دن حکیم صاحب کے پاس چیک اپ کے لیے چلے گئے۔ ان کی باری آئی۔ حکیم صاحب نے ان کی کلائی تھام کر نبض پر اپنی انگلیاں ٹکائی ہی تھیں کہ ان کی کلائی چھوڑ دی۔ نسیم صاحب کو دیکھ کر مسکرائے، بولے: ''آپ کی بیماری ایک ہفتہ پہلے ختم ہوگئی ہے۔ آپ اللہ کا شکر ادا کریں کہ آپ بالکل تندرست ہوگئے ہیں۔'' یہ سن کر نسیم صاحب خوش کم اور حیران زیادہ ہوئے۔ حکیم صاحب نے فرمایا: ''جو حرکت آپ نے کل کی ہے، اگر ایک ہفتے قبل کرتے تو میرے پاس نہ آسکتے تھے۔''

آج برسوں گزر گئے ہیں، حکیم صاحب ہم میں موجود نہیں ہیں، لیکن نسیم صاحب کی طرح بے شمار ایسے مریض ہوں گے، جو حکیم صاحب کے زیرِ علاج رہ کر صحت وتندرستی کی دولت سے مالا مال ہوئے ہوں گے۔ حکیم صاحب سا مسیحا کوئی نہیں!

نسیم صاحب آج بھی شہید حکیم محمد سعید کو یاد کر کے اللہ کے حضور سجدہ ریز ہوتے ہیں کہ ایک لاعلاج مریض، جو موت کا منتظر تھا، اب دھرتی کے سینے پر ٹہل رہا ہے۔ اب نسیم صاحب کا اعتماد ڈاکٹروں پر سے ہمیشہ کے لیے اٹھ گیا ہے۔

آنکھ سے دُور سہی دل سے کہاں جائے گا
جانے والے تُو ہمیں یاد بہت آئے گا

☆☆☆

# خواتین، گھر اور اہلِ خانہ

ڈاکٹر یاسمین شیخ

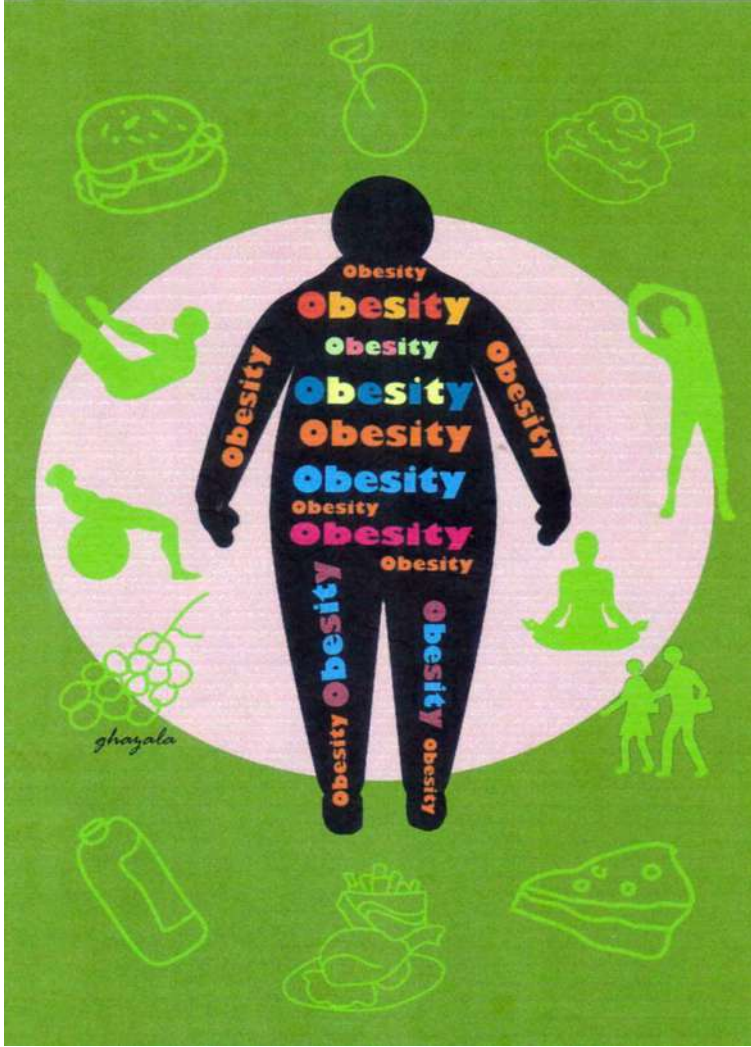
عورت اور گھر داری کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ایک عورت معاشرے میں خواہ کتنا ہی اونچا مقام حاصل کر لے، لیکن اس کے لیے پہلی ترجیح اُس کا گھر اور اہلِ خانہ ہی ہوتے ہیں۔ پاکستانی معاشرے کی بیش تر خواتین گھریلو کام کاج مثلاً کھانا پکانے، برتن، کپڑے دھونے اور گھر صاف ستھرا رکھنے میں اس قدر مشغول رہتی ہیں کہ انھیں اپنی صحت اور خُوب صورتی کا بھی خیال نہیں رہتا۔ نتیجتاً وقت سے قبل نہ صرف ان کی جلد کا قدرتی حُسن ماند پڑ جاتا ہے، بلکہ بڑھاپا بھی جھلکنے لگتا ہے۔ یاد رکھیے، اگر آپ اپنا خیال نہیں رکھیں گی تو نہ صرف ان گنت پریشانیوں کا شکار ہو جائیں گی، بلکہ مختلف طبّی مسائل سمیت بعض جِلدی عوارض بھی لاحق ہو سکتے ہیں، مثلاً عام طور پر خواتین کو صابن، سوڈے، بلیچ، فنائل، سرف وغیرہ کے استعمال سے الرجی ہو جاتی ہے۔ چوں کہ اچھی صفائی ستھرائی کے لیے ان اشیا کا استعمال ضروری ہے اور استعمال عموماً ہاتھوں ہی سے ہوتا ہے تو زیادہ تر خواتین کے ہاتھ جلدی متاثر ہو جاتے ہیں۔ بعد ازاں پاؤں بھی لپیٹ میں آ جاتے ہیں، مگر چوں کہ ہاتھ کی جِلد نازک ہوتی ہے تو الرجی کی ابتدا بھی یہیں سے ہوتی ہے۔ شروع میں خارش کے

ساتھ جِلد خشک ہونے لگتی ہے، پھر ناخنوں کے کناروں کی کھال اُدھڑنے لگتی ہے۔ ساتھ ہی تھیلی میں باریک باریک پانی سے بھرے دانے نمودار ہوجاتے ہیں، جن میں بے انتہا خارش ہوتی ہے اور یہ دانے کھُجانے سے پھٹ جائیں تو پانی بھی رستا ہے۔ اگر پیاز، لہسن، ادرک، ٹماٹر اور سبزی وغیرہ کاٹی جائیں تو شدید خارش ہوجاتی ہے۔ بعض خواتین چھُری سے کھرچ کر جِلد تک ادھیڑ دیتی ہیں، یوں جراثیم آسانی سے اندر داخل ہونے کے نتیجے میں زخم بن جاتے ہیں۔ یہ مسئلہ ان ماؤں کے لیے تو سوہانِ روح ہوتا ہے، جو دو چار بچوں کو پال رہی ہوتی ہیں، اس لیے جب بچوں کے کپڑے دھوتی ہیں تو کاسٹک سوڈا لگنے سے خارش مزید بڑھ جاتی ہے۔ بعض اوقات خواتین کے دونوں ہاتھ پک جاتے ہیں اور وہ کچھ بھی کرنے سے معذور ہوجاتی ہیں۔ یاد رکھیے، اگر آپ کے ہاتھوں کی جِلد خشک ہوکر آئے دن پھٹنے لگے تو خاص احتیاط برتیں، جیسے پانی، صابن اور سرف کے بے دریغ استعمال سے بچا جائے۔ جب بھی ہاتھ دھوئیں تو یہ اطمینان کرلیں کہ اچھی طرح دُھل گئے ہیں، کیوں کہ بعض اوقات انگوٹھی کے نیچے صابن رہ جاتا ہے۔ سو اگر انگوٹھی پہنی ہو تو زیادہ بہتر یہی ہے کہ اُتار کر دھوئیں، بصورتِ دیگر اسے انگلی کے گرد گھما لیں، تاکہ اس کے نیچے صابن نہ رہے، پھر ہاتھ خشک کرکے تیل یا ویسلین لگا لیں، تاکہ جِلد نرم رہے۔ اگر سبزیوں اور پھلوں کو چھونے یا کاٹنے سے خارش ہو تو ان کاموں کے لیے دوسروں سے مدد لیں، لیکن اگر کوئی مددگار نہ ہو تو دستانے پہن کر کٹنگ بورڈ پر کاٹیں، البتہ کام ختم کرتے ہی دستانوں سمیت ہاتھ دھوکر تولیے سے خشک کرلیں اور پھر دستانے بھی اُتار کر ہاتھوں کو ہوا لگائیں۔ دستانے بھی زیادہ دیر تک نہ پہنیں، ورنہ پسینہ آنے سے خارش بڑھ سکتی ہے۔ اگر ہاتھوں کو بار بار بلاوجہ دھونے کی عادت پڑگئی ہے تو اس سے نجات کے لیے سفید سوتی دستانے استعمال کریں، تاکہ ہاتھوں کو بار بار بھگونے میں قباحت محسوس نہ ہو۔ واضح رہے کہ ہاتھوں کو ضرورت سے زیادہ دھونے سے قدرتی چکنائی کم ہوکر بھی جِلد پھٹ جاتی ہے، جو آگے چل کر الرجی کی وجہ بن سکتی ہے۔ اس کے علاوہ ڈاکٹروں، نرسوں اور ماہرِ دنداں کے ہاتھوں کی جِلد میں بھی الرجی کی شکایت ہوسکتی ہے کہ انھیں بار بار ہاتھ دھونے پڑتے ہیں۔

گرمی دانے ہر عمر کے افراد کو متاثر کرتے ہیں، لیکن یہ خواتین میں زیادہ تکلیف کا باعث بنتے ہیں، کیوں کہ ان کا بیش تر وقت باورچی خانے میں آگ کے سامنے کھانا پکاتے اور دیگر کاموں میں گزرتا ہے۔ اکثر گھروں میں ہوا کی آمد و رفت کا بھی خیال نہیں رکھا جاتا، لہٰذا جسم پسینے میں شرابور رہتا ہے۔ یوں پسینے میں شامل نمکیات جِلد پر جمع ہوکر جلن اور خارش کا سبب بن جاتے ہیں۔ بعدازاں بغل، ران، پیشانی، پیٹ، منھ اور بازوؤں پر باریک باریک دانے بن جاتے ہیں، جنھیں زیادہ کھجالیں تو یہ پھوڑوں کی صورت اختیار کرلیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ذیابیطس کے مریضوں میں بھی اگر دانے، پھوڑے یا زخم بن جائیں تو جلدی ٹھیک نہیں ہوتے۔ گرمی دانوں کا دوسرا اہم سبب خواتین کا لباس ہے۔ ماضی کی نسبت اب ملبوسات فیشن کے مطابق زیبِ تن کیے جاتے ہیں اور حفظِ صحت کے اصول کو نظرانداز کرکے سوتی کپڑوں کو اہمیت نہیں دی جاتی۔ خواتین کی اکثریت مصنوعی ریشوں سے تیار ملبوسات خریدتی ہے، جنھیں زیبِ تن کرکے خواتین نہ صرف گھر سے باہر شدید دھوپ اور گرمی میں جاتی ہیں، بلکہ باورچی خانے میں بھی کام کرتی ہیں۔ حال آنکہ انھیں شدید گرمی لگ رہی ہوتی ہے، مگر مصنوعی ریشوں سے تیار لباس پہننا ترک نہیں کرتیں۔ گرمیوں میں سُوتی، ہلکے اور

ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں، تاکہ پسینہ جذب ہو اور جِلد کو تازہ ہوا لگ سکے۔ نیز روزانہ نہائیں۔ اگر گرمی دانوں کی شکایت ہے تو ان پر ٹالکم پاؤڈر لگائیں۔ کمرے ہوادار ہوں اور باورچی خانے میں ایگزاسٹ فین ضرور لگوائیں۔ اگر بارش ہوجائے تو اس کے پانی سے ضرور نہائیں، اس لیے کہ یہ عمل مختلف جِلدی امراض سے جلد شفا کا باعث بنتا ہے۔ کسی بھی مرض کو معمولی نہ جانیں۔ بعض اوقات معمولی سی تکلیف کوئی بڑا جِلدی مرض لاحق ہونے کی وجہ بن جاتی ہے۔ قدرتی طور پر ہمارے ناخنوں کے گرد ایک سفید باریک سی حفاظتی لکیر پائی جاتی ہے، اگر یہ متاثر ہوجائے تو جراثیم حملہ آور ہوکر ناخنوں کی ساخت متاثر کردیتے ہیں۔ یہ مرض خواتین، باورچیوں، ہوٹلوں میں برتن دھونے اور لانڈری میں کام کرنے والوں میں عام ہے، اس لیے کہ ان کے ہاتھ پانی میں زیادہ وقت رہتے ہیں۔ علاوہ ازیں ذیابیطس میں مبتلا مریض بھی اس مرض سے متاثر ہوجاتے ہیں، بلکہ بعض اوقات ذیابیطس کی تشخیص ہی ناخن دیکھ کر کی جاتی ہے۔ اصل میں جب ہاتھوں کے پانی میں تر رہنے سے انگلی کے سرے پر ناخن کی جڑ اور جِلد پر موجود باریک سی لائن، جسے قدرت نے جراثیم کو ناخن کے اندر داخل ہونے سے روکنے کے لیے بنایا ہے، بھیگ کر نرم پڑ جائے تو یہ ناخنوں سے علاحدہ ہوجاتی ہے، نتیجتاً جراثیم ناخن کی جڑ پر بہ آسانی حملہ آور ہوجاتے ہیں۔ بعض کیسوں میں پھپوند بھی اس مرض میں اضافے کا سبب بن جاتا ہے اور ناخن کے گرد جِلد متورم، سُرخ اور پکی ہوئی دکھائی دینے لگتی ہے۔ پھر درد و جلن کے علاوہ پیپ بھی رستی ہے اور ناخن کی ساخت متاثر ہوجاتی ہے۔ ایسے ناخنوں پر لائنیں اور کھردراپن بہ آسانی دیکھا جاسکتا ہے۔ اس مرض سے محفوظ رہنے کے لیے خاتونِ خانہ کو چاہیے کہ ہاتھوں کو پانی سے حتی الامکان بچائے۔ جونہی کپڑے یا برتن دھوئے تو فوراً چھوٹے تولیے سے ہاتھ خشک کرکے ویسلین یا تیل لگالے۔ اسی طرح دیگچی کے پیندے میں اگر مسالا چپک جائے تو اسے دھونے کے لیے ناخنوں سے ہرگز نہ کھُرچیں، ورنہ ناخن کو سخت نقصان پہنچ سکتا ہے۔ یاد رکھیں اگر ناخن یا جِلد کی ساخت میں فرق محسوس ہو تو اُسے نظر انداز کرنے کے بجائے علاج پر فوری توجہ دیں، تاکہ جِلد صحت مند ہوسکے اور ناخن دوبارہ اپنی اصلی حالت میں آجائیں۔ اسی طرح ذیابیطس کا مرض لاحق ہو تو اس کا مناسب علاج کروائیں، اس لیے کہ اگر مرض قابو میں نہ رہے تو آئے دن انگلیاں پکتی رہتی ہیں۔ ایک اور مرض جِلد کا اُدھڑنا بھی ہے، جو زیادہ تر خواتین، فربہ افراد، بچوں اور ذیابیطس سے متاثرہ مریضوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ پسینے کی زیادتی اور جِلد کا آپس میں رگڑ کھا کر کٹ جانا ہے۔ جراثیم کی وجہ سے جِلد سے رگڑ کھانے والی جگہیں پک جاتی ہیں، جن سے ناگوار بُو بھی آتی ہے، خاص طور پر ذیابیطس کے مریضوں میں جِلد اُن جگہوں پر رگڑ کھا کر کٹ جاتی ہے، جہاں پسینہ رکتا ہے۔ متاثرہ جگہ کی جِلد سرخ ہوجاتی ہے، جلن محسوس ہوتی ہے اور درد بھی ہوتا ہے۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد کو کسی بھی وقت اس مرض کی شکایت ہوسکتی ہے۔ اس صورت میں کٹی ہوئی جِلد پر بے تحاشا پاؤڈر یا مرہم کا لیپ لگا کر اُسے ڈھانپنے کی کوشش نہ کریں، ورنہ مزید خرابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریض اپنے مرض کو قابو میں رکھیں، تاکہ ناخنوں کی تکالیف سے محفوظ رہ سکیں۔ فربہ افراد وزن کم کرنے کی کوشش کریں، جس کے لیے ماہرِ غذائیت سے رابطہ کیا جائے۔ نیز باقاعدگی سے ورزش بھی کی جائے، تاکہ جسم سڈول رہے۔

# مٹاپے سے کئی امراض لاحق

سید رشید الدین احمد

مٹاپے سے نجات کے لیے ورزش بہت ضروری ہے اور کم خوراکی بھی لازمی ہے۔

بے شمار موٹے افراد آج بھی دُبلے ہونے کی دوا پوچھتے ہیں، مگر اپنی غذائی عادات بدلنے اور ورزش اختیار کرنے کی نہیں سوچتے۔ مرد تو پھر بھی کچھ چل پھر لیتے ہیں، لیکن خوش خوراک خواتین اچار کا گھڑا بنیں گھروں میں پڑے ہائے ہائے کرتی رہتی ہیں۔

مٹاپے کی وجہ سے لاحق ہونے والے امراض میں قلب کی تکلیف، ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس خاص طور پر شامل ہیں۔ موٹے افراد میں عام طور پر صحت و توانائی کی بھی بڑی کمی رہتی ہے۔ جسمانی طور پر ان کے لیے چلنا پھرنا دوبھر رہتا ہے، خاص طور پر ان میں قوتِ برداشت کم ہوتی ہے۔ پھرتی، جسمانی لچک اور جسم کی حرکات میں ضروری ربط بھی نہیں ہوتا۔ قدم ٹھیک طور پر نہیں اٹھتے۔ چلنے پھرنے، کام کے دوران اور اٹھنے بیٹھنے میں بھی روانی اور ہم آہنگی نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ اپنے گول گپا حلیے اور غیر معمولی ڈیل ڈول کے احساس کی وجہ سے جذباتی مسائل بھی انھیں درپیش ہوتے ہیں۔

مٹاپے کے جانچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ جسم کے مجموعی وزن میں چربی کے فی صد تناسب کا اندازہ لگایا جائے۔ ایک اوسط قد و قامت کے مرد اور خاتون کے جسم میں ۲۰ اور ۲۵ فی صد سے زیادہ چربی نہیں ہونی چاہیے۔ اچھے کھلاڑیوں اور سخت ورزش کرنے والوں

کے جسم میں ۱۰ اور ۱۵ فی صد سے زیادہ چربی نہیں ہوتی۔

مٹاپے کی پیمائش یا اندازہ لگانے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ اپنی کمر کے گوشت کو انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے چٹکی میں لیں۔ اگر چٹکی میں آنے والا گوشت ۳ سینٹی میٹر سے زیادہ ہو تو آپ گویا اپنی مقررہ حد سے زیادہ موٹے ہیں۔

مٹاپے کا اندازہ قد اور وزن کے چارٹ سے بھی لگایا جاتا ہے، لیکن یہ یقینی پیمانہ نہیں ہے، کیوں کہ خوب بنے اور کسے ہوئے عضلات اور پٹھوں والے کھلاڑی کا وزن اس کے ٹھوس گوشت کی وجہ سے زیادہ بھی ہوسکتا ہے، لیکن اگر اس کی چربی ۲۰ فی صد سے کم ہے اور اس کا زیادہ وزن اس کے خوب بنے ہوئے پٹھوں کی وجہ سے ہے تو اسے موٹا قرار نہیں دینا چاہیے۔ اس کا یہ وزن عضلات کا ہے، چربی کا نہیں اور عضلات صحت و توانائی کا خزانہ ہوتے ہیں۔

ایک سیدھا اور آسان اصول یہ بھی ہے کہ آپ اس وقت کا وزن یاد کریں، جب بالکل فٹ، توانا اور تندرست تھے۔ صحت منداور فٹ رہنے کے لیے اپنا وزن اسی سطح پر لانے کی کوشش کریں اور اسے زندگی بھر برقرار رکھیں۔

اکثر لوگ ۲۰ سے ۳۰ سال کی عمر میں بالکل فٹ اور تندرست رہتے ہیں، گویا اس عمر میں ان کا وزن درست رہتا ہے۔ بعض لوگ ۱۶ سے ۲۰ سال کی عمر تک بالکل فٹ ہوتے ہیں۔ انھیں چاہیے کہ اپنا وزن اسی سطح پر لے آئیں اور پھر زندگی بھر اسے اسی سطح پر برقرار رکھیں۔ اسی قسم کے لوگ سدا بہار کہلاتے ہیں۔

اچھی صحت اور مٹاپے سے محفوظ رہنے کے لیے چند کارآمد باتیں ذہن میں رہنی چاہییں، مثلاً

☆ وزن کم کرنے کی درست اور بہتر شرح فی ہفتہ ۲۵۰ گرام سے ۵۰۰ گرام ہونی چاہیے۔ اس کی روشنی میں اخبارات میں گھنٹوں میں سیروں وزن کم کرنے کے دعووٴں کو جانچیں۔ یہ سراسر دھوکا ہوتے ہیں اور بہ کثرت پیشاب لاکر یہ کارنامہ سرانجام دیا جاتا ہے۔ اس سے جسم کا پانی خارج ہوجاتا ہے، لیکن چربی جوں کی توں رہتی ہے، بلکہ بسا اوقات پانی کی شدید قلت ہوجانے کی وجہ سے جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ مناسب غذا اور باقاعدہ ورزش کے ذریعے ہی وزن مذکورہ شرح سے کم کرنا چاہیے۔

☆ مناسب غذا کا مطلب دن بھر کی غذا میں ۱۰ سے ۳۰ فی صد کمی ہے، لیکن اسی کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ متوازن غذا کھائی جائے، جس میں نشاستے (کاربوہائڈریٹ) دار غذاوٴں کا تناسب ۶۵ فی صد، چکنائیوں کا ۲۰ اور لحمیات (پروٹینز) کا تناسب ۱۵ فی صد ہو۔

☆ ہوازا (ایروبک) ورزشیں، مثلاً چہل قدمی، سائیکلنگ، تیز قدمی، تیراکی، فٹ بال، والی بال، باسکٹ بال، اسکوایش اور ٹینس بہت موٴثر اور مفید کھیل ہیں۔ ان ورزشوں سے وزن گھٹتا ہے تو جسمانی توانائی، چستی اور تندرستی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

حسن افزا ورزشیں، مثلاً بیٹھکیں لگانا، جسم کو مختلف انداز میں موڑنا یا بل دینا، پنجوں کو چھونا، چستی تو پیدا کرتی ہیں، لیکن چوں کہ ان میں توانائی کم خرچ ہوتی ہے، اس لیے ان سے چربی میں کوئی کمی نہیں ہوتی۔

## احتیاط کیجیے

اگر آپ کی طبیعت ناساز ہو تو سخت قسم کی ورزشیں نہ کیجیے۔ زیادہ بیمار ہوں تو اور بھی احتیاط کیجیے۔ جب آپ بالکل صحت یاب ہوجائیں، تب اپنا ورزشی پروگرام دھیرے دھیرے توانائی کے مطابق بحال کیجیے۔ ضرورت سے زیادہ جوش اور خود اعتمادی سے کام لے کر سخت ورزش سے بچیں۔ مرض کی نوعیت اور شدت کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہے، بلکہ معالج سے مشورہ کر لینا سلامتی و صحت کا درست اور صحیح راستہ ہے۔

# آدھے سر کا درد

پروفیسر ڈاکٹر حکیم عبدالحنان

آدھے سر کے درد کے بہت سے نام ہیں۔ عربی میں اسے شقیقہ کہا جاتا ہے۔ اس مرض میں سر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ نصف سر تندرست رہتا ہے اور نصف میں شدید درد ہوتا ہے، اسی مناسبت سے اس کا نام شقیقہ (سر کو دو شقوں یا دو حصوں میں تقسیم کرنے والا) رکھا گیا ہے۔ عام بول چال میں آدھا سیسی کا درد کہلاتا ہے۔ لاطینی زبان میں اسے ہیمی کرینیا (HEMICRANIA= ہیمی کے معنی نصف اور کرینین کے معنی کھوپڑی) کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ انگریزی زبان میں یہ مائگرین (MIGRAINE) کے نام سے مشہور ہے۔

سر کے درد کی تمام قسموں میں یہ انتہائی شدید درد ہے، جو آدھے سر میں اٹھتا ہے اور کبھی کبھی پورے سر کو گھیر لیتا ہے۔ عموماً یہ دورے کی شکل میں شروع ہوتا ہے اور دورہ رفع ہونے کے بعد مریض خود کو پوری طرح صحت مند محسوس کرتا ہے۔ بعض لوگوں میں یہ طلوعِ آفتاب سے قبل شروع ہوتا ہے اور دن بڑھنے کے ساتھ بتدریج بڑھتا جاتا ہے اور جوں جوں سورج ڈھلنے کے قریب ہوتا ہے، درد کی شدت کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ بعض لوگوں کو درد کے ساتھ متلی بھی ہوتی ہے اور کبھی قے بھی ہو جاتی ہے۔ قے ہو جانے کے بعد درد موقوف ہو جاتا ہے یا کمی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جانا، نظر کا درست نہ رہنا بھی اس کی مخصوص علامات ہیں۔

چوں کہ یہ نہایت شدید درد ہے اور اس کی علامات بھی بڑی واضح ہیں، اس لیے اس کی تشخیص میں زیادہ دشواری پیش نہیں آتی اور مریض خود بھی اپنے مرض اور اس کے شروع ہونے کے انداز سے بخوبی واقف ہو جاتے ہیں۔

برطانیہ میں اس مرض کے شکار مریضوں کے اعداد و شمار اکٹھا کیے گئے تو وہاں ہر دسواں آدمی دردِ شقیقہ میں مبتلا ہے۔ اس طرح سے تقریباً پچاس لاکھ لوگ متاثر ہیں اور ان میں سے نصف، کام کرنے والا طبقہ ہے۔ اب اگر موٹا موٹا حساب لگایا جائے کہ ہر مریض نے سال میں ایک دن اس تکلیف کی وجہ سے کام نہیں کیا تو کام کے پچیس لاکھ دن اس مرض کی وجہ سے ضائع ہو گئے۔

یہ بات پورے وثوق سے تو نہیں کہی جا سکتی، مگر یہ دیکھا گیا ہے کہ زیادہ دماغی کام کرنے والے لوگ اس تکلیف کا زیادہ ہدف بنتے ہیں۔ گویا جن کے رتبے ہیں سوا، ان کو سوا مشکل ہے۔

خواتین جن میدانوں میں مردوں سے آگے ہیں، ان میں سے ایک میدان دردِ شقیقہ کا بھی ہے۔ ایک سروے کے مطابق اگر چار افراد اس مرض میں مبتلا ہوں گے تو ان میں ایک مرد اور تین خواتین ہوں گی۔ اس کا بڑا سبب دورانِ ایّام خصوصی ہارمونوں کی پیدائش ہے، اسی لیے اس درد کے دورے عموماً ان خواتین کو زیادہ پڑتے ہیں، جنھیں ایّام ٹھیک سے نہ آتے ہوں یا ان کی کثرت ہو۔ بچوں کو دودھ پلانے کے زمانے میں بھی درد کے دورے پڑ جاتے ہیں۔ بعض خواتین شادی کے بعد یا دورانِ حمل دردِ شقیقہ سے چھٹکارا حاصل کر لیتی ہیں یا اس کی شدت میں کمی ہو جاتی ہے۔

نوجوانوں میں لڑکے، لڑکیوں کے مقابلے میں زیادہ متاثر ہوتے ہیں، مگر بلوغت کے بعد لڑکیوں کی تعداد بڑھ جاتی ہے، جو بیس برس کی عمر کے بعد خاصی نمایاں ہوجاتی ہے۔

اگر عمر کے لحاظ سے اس مرض کا جائزہ لیا جائے تو یہ دو برس کی عمر کے بچوں میں بھی پایا گیا ہے اور اس کی انتہائی عمر پچاس برس ہے۔ پچاس کی عمر کے بعد یہ دیکھنے میں نہیں آیا اور اگر اس طرح کی علامات ملتی بھی ہیں تو وہ کسی اور مرض کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ چوں کہ پینتالیس برس کی عمر کے بعد ہارمونوں کی پیدائش میں تبدیلیاں رونما نہیں ہوتیں، اسی لیے شاید یہ مرض بھی معدوم ہوجاتا ہے۔

اس کی پیدائش کے جو عام اسباب ہیں، ان میں خون کی کمی، عام جسمانی کم زوری، فاقہ کشی، بدہضمی، دائمی قبض، دماغی حساسیت (الرجی) یا تکان اور تیز چمک دار اور آنکھوں کو چکا چوند کردینے والی روشنی شامل ہیں۔ بعض امراض کے نتیجے میں بھی دردِ شقیقہ شروع ہوجاتا ہے۔ مثال کے طور پر امراضِ گردہ، نظر کی کم زوری اور نزلہ و زکام کا غلط علاج، جس سے بلغم خشک ہوکر رک جائے وغیرہ۔ بہت سے کنبے ایسے ہیں، جن میں ایک یا ایک سے زیادہ افراد اس مرض کا شکار ہیں یا ان کے والدین یا خاندان کے بزرگ بھی اس اذیت میں مبتلا رہے اور ان سے ان کے بچوں میں یہ مرض منتقل ہوا۔

درد کے دورے کی شروعات مختلف لوگوں میں مختلف طریقے سے ہوتی ہے۔ جیسا کہ اوپر تحریر کیا گیا ہے کہ غذا میں بے احتیاطی، دیر تک بھوکے رہنا، جاگنا، زیادہ مشقت یا ذہنی دباؤ کے نتیجے میں درد شروع ہوجاتا ہے۔ ایک ہی مریض میں ایک یا ایک سے زیادہ اسباب مل سکتے ہیں۔

اگر کسی ڈائری میں اپنی چوبیس گھنٹے کی مصروفیات درج کرلی جائیں تو بار بار دورے پڑنے پر یہ اندازہ لگانا دشوار نہیں ہوتا کہ کون سی چیز دورہ پڑتے وقت ہر بار مشترک رہی ہے اور مرض کا سبب بن رہی ہے۔

بعض لوگوں میں ایک سے زیادہ چیزیں مل کر درد کا باعث بن جاتی ہیں اور یہ اندازہ لگانا دشوار ہوجاتا ہے کہ اس میں سے کس چیز سے اجتناب برتا جائے، مگر زیادہ تر جسمانی تکان یا جذباتی دباؤ سے اس کی شروعات ہوتی ہے۔ دورہ شروع ہونے سے قبل جو علامات عام طور پر ظاہر ہوتی ہیں، ان میں کم زوری، سستی، سر کا بھاری پن اور آنکھوں کے سامنے چنگاریاں سی اڑتی نظر آنا وغیرہ شامل ہیں۔ یہ اس کی ابتدائی علامات ہیں۔ اس کے بعد کنپٹی اور ماتھے کی رگیں تڑپتی ہیں۔ سر پھٹتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ حرکت کرنے، چھینکنے یا کھانسنے سے درد کی ٹیسیں اٹھتی ہیں، سر چھونے سے گرم محسوس ہوتا ہے، آواز اور روشنی سے نفرت ہوجاتی ہے، نبض کم زور ہوتی ہے، متلی کا احساس رہتا ہے اور کبھی قے ہوجاتی ہے۔ درد دُور ہونے پر مریض کو نیند آجاتی ہے اور سو کر اٹھنے پر وہ خود کو بہتر محسوس کرتا ہے۔ یہ درد دو تین گھنٹے سے لے کر چوبیس گھنٹے تک اور بعض صورتوں میں دو تین روز تک رہتا ہے۔

شقیقہ کے مریضوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ صبح گھر سے نکلتے وقت اطمینان کے ساتھ اچھا ناشتا کریں، صرف چائے یا کافی پر اکتفا کرنا دانش مندی نہیں ہے۔ اگر مجبوری کی وجہ سے صبح ناشتا نہ کیا جاسکتا ہو تو دودھ، پھلوں کا رس یا کوئی اور مناسب چیز کھالی جائے اور دوپہر کا کھانا جلد تناول کیا جائے۔

اسکول جانے والے بچے بھی اکثر جلدی میں ناشتا نہیں کرتے، جس کی وجہ سے وہ نہ صرف دردِ شقیقہ میں مبتلا ہوجاتے ہیں، بلکہ پڑھائی میں بھی پیچھے رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ اپنا جیب خرچ بھی چاکلیٹ اور ٹافیوں کی نذر کردیتے ہیں، جس کی وجہ سے صحت

مزید خراب ہونے کے امکانات پیدا ہو جاتے ہیں۔

غذا سے کس طرح درد شروع ہو جاتا ہے، اس سے ابھی تک پوری طرح واقفیت نہیں ہے، بعض صورتوں میں کسی خاص غذا کا پتا چل جاتا ہے، جس کے کھانے کے بعد درد کا حملہ شروع ہو گیا تھا۔ یہ مخصوص غذا سے حسّاسیت کے نتیجے میں بھی ہو سکتا ہے۔

بہتر یہ ہے کہ جن غذاؤں پر شبہ ہو، ان کے نام الگ درج کر لیے جائیں اور ان میں سے ایک ایک غذا کو اتنی مدت کے لیے ترک کر دیا جائے، جتنی مدت میں درد کا دورہ پڑتا ہے۔ اگر اس مدت میں درد کا دورہ نہیں پڑا تو سمجھ لیجیے کہ آپ کو غذا کا پتا چل گیا۔ اس غذا کو مکمل طور پر ترک کر دیجیے اور اگر اس کے چھوڑنے سے کوئی فرق نہ پڑے تو پھر باری باری دوسری غذاؤں کو آزمائیے۔

گرمی و سردی کی شدت بھی درد کے شروع ہونے کا سبب بن جاتی ہے۔ بہت زیادہ ٹھنڈا پانی پینے، نہانے یا تیرنے کے بعد مرض کا حملہ شروع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح تیز دھوپ میں چلنا پھرنا یا سورج کی چمک کو براہ راست دیکھنے یا اس کے عکس کو پانی، برف یا شیشے میں دیکھنے سے بھی یہی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

بہت گرم و خشک موسم، آندھی، شدید برف باری اور گرد و غبار، ان سب کا تعلق درد کے حملے سے ہے۔ مگر یہ بھی ہو سکتا ہے کہ یہ موسمی تبدیلیاں براہِ راست مرض کا سبب نہ بن رہی ہوں، بلکہ ان سے پیدا ہونے والا ذہنی دباؤ درد کا موجب بن رہا ہو۔

جدید طریقِ علاج میں اس مرض کا یقینی تدارک ابھی تک نامعلوم ہے۔ دوا کے طور پر بہ کثرت درد ختم کرنے والی ادویہ کھلائی جاتی ہیں۔ ان دواؤں میں قباحت یہ ہے کہ ایک تو یہ وقتی طور پر درد کو کم کر دیتی ہیں۔ دوسرے ایسپرین کے دوسرے مضر اثرات بھی پڑتے ہیں، خصوصاً ان لوگوں پر، جن کا ہاضمہ خراب رہتا ہو یا آنتوں سے خون خارج ہوتا ہو۔ طبِ یونانی میں جو ادویہ اس مرض کے لیے کھائی جاتی ہیں، وہ نہ صرف بے ضرر ہوتی ہیں، بلکہ اگر انھیں پابندی سے کھایا جائے تو یقینی نتائج بھی برآمد ہوتے ہیں۔

ہمدرد لیبارٹریز کے شعبہ ریسرچ اینڈ ڈولپمنٹ نے اس تکلیف دہ مرض کو اپنی تحقیق کا حصہ بنایا ہے۔ طویل عرصے کی جدوجہد کے بعد ''حبِ شقیقہ'' کے نام سے گولیاں تیار کی گئی ہیں اور انھیں تمام لازمی تحقیقی مدارج سے گزارا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا فضل و کرم ہے کہ ''حبِ شقیقہ'' اس مرض کا آسان، بے ضرر اور کم قیمت علاج ثابت ہوگئی ہے۔ حبِ شقیقہ ۲+۲ اور افتیمونی ۲+۲ چائے کے چمچے پانی سے صبح نہار منھ اور سوتے وقت کھانے سے مریض صحت یاب ہو رہے ہیں۔ فی الوقت یہ دوا ہمدرد کے بڑے مطبوں پر دستیاب ہے، مگر جلد ہی اسے پیک کر کے مارکیٹ میں متعارف بھی کرا دیا جائے گا، تاکہ تمام مریضوں کو سہولت کے ساتھ دستیاب ہو سکے۔

دردِ شقیقہ کے مریضوں کو ذیل میں دی گئی احتیاطی تدابیر پر بھی عمل کرنا چاہیے۔ دردِ شقیقہ شروع ہوتے ہی مکمل آرام بہترین علاج ہے۔ وہ لوگ جو آرام دہ ماحول میں لیٹ کر سونے کی کوشش کرتے ہیں، وہ ان لوگوں کی نسبت جو اپنے روزمرّہ کے کام کاج جاری رکھنا چاہتے ہیں، جلد ہی درد سے چھٹکارا حاصل کر لیتے ہیں۔ سر کو آہستہ آہستہ دباتے رہنا بھی اچھا علاج ہے۔ اگر آپ ذہنی دباؤ یا تفکرات میں مبتلا ہیں تو انھیں دور کرنے کی کوشش کیجیے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ اپنے چہرے اور پیشانی کے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے، ایک یا دونوں کنپٹیوں پر خون کی رگیں بہت تیز تڑپتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں، انھیں انگلیوں سے اگر دبائے رکھا جائے تو سکون ملتا ہے۔ تھوڑے تھوڑے وقفوں سے انھیں دبائے رکھنا چاہیے۔

شور و غل، ڈرائیونگ، سائیکل چلانا اور دوسرے محنت و

مشقت کے کام درد کی شدت میں مزید اضافے کا باعث ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو دردِ شقیقہ کے دوران کبھی بھی یہ احساس ہو کہ آپ کی نظر میں فرق پڑ گیا ہے تو ایسی حالت میں باریک اور پُرخطر کام، مثلاً کار وغیرہ نہ چلائیے، خصوصاً رات میں اگر کار چلاتے ہوئے یہ تکلیف شروع ہو جائے تو بہتر ہے کہ کار پارکنگ کی جگہ پر کھڑی کر دی جائے اور سیٹ کو مکمل طور پر پیچھے کر کے آرام دہ بنا لیا جائے اور اس وقت تک وہاں آرام کیا جائے، جب تک درد کی شدت کم نہ ہو جائے یا کار چلانے کا کوئی متبادل انتظام نہ ہو جائے۔

اگر ان سب تدابیر پر عمل کر کے آپ اپنے دردِ شقیقہ پر قابو پا سکیں یا اس کی شدت کو اس حد تک کم کر سکیں کہ وہ آپ کے روزانہ کے معمولات پر اثر انداز نہ ہو تو بہت اچھا ہے، لیکن اگر ایسا نہیں ہے تو پھر آپ کو اپنے معالج سے رجوع کرنے میں سستی نہیں کرنی چاہیے، کیوں کہ مرض کا صحیح اور مکمل علاج معالج کے مشورے سے ہی ممکن ہے۔

## ڈینگی بخار اور احتیاطیں

برسات کے موسم کی آمد کے ساتھ ہی ڈینگی بخار کے پھیلاؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ڈینگی بخار متعدی بیماری ہے، جو ایک مادہ مچھر کے کاٹنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ مچھر ہمارے گھروں کے اندر صاف پانی میں پرورش پاتا اور دن کے وقت، خاص طور پر سورج طلوع ہونے اور ڈوبنے کے وقت زیادہ کاٹتا ہے۔ یہ گھروں سے باہر ان جگہوں پر رہتا ہے، جہاں نمی، ٹھنڈک اور تاریکی ہو۔ ڈینگی مچھر ذخیرہ کیے گئے صاف پانی میں پرورش پاتا ہے۔ مادہ مچھر گھروں، اسکولوں اور دفتروں میں رکھے گئے پانی کے ڈرم، مٹکے، بالٹیاں، گملے، پانی کے ٹینکوں میں اور جہاں بارش کا پانی جمع ہو، وہاں انڈے دیتی ہے، جو دس دن میں مکمل مچھر بن جاتے ہیں۔ یہ مچھر گرم ممالک میں پایا جاتا ہے۔

ڈینگی بخار اتنا مہلک ہوتا ہے کہ ہر سال دنیا بھر میں لاکھوں افراد اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ ابتدا میں زکام نما علامات ظاہر ہوتی ہیں، جن کا شکار شیر خوار، بچے اور بالغ سبھی ہوتے ہیں۔ اس بخار کا خاص طور پر کوئی علاج نہیں ہے، لیکن ابتدا میں اس کا پتا لگ جائے تو طبّی احتیاط سے بخار ختم ہو جاتا ہے۔ اگر ایک بار اس بخار سے نجات پا لی جائے تو قوتِ مدافعت میں اضافہ ہو جاتا ہے اور بخار دوبارہ نہیں ہوتا۔

ڈینگی بخار کی علامات میں تیز بخار، جسم پر سرخ دھبّے، آنکھوں اور جوڑوں میں درد اور سخت بیماری کی صورت میں منھ سے خون آنا شامل ہیں۔ مچھروں کی افزائش کی روک تھام کے لیے ضروری ہے کہ اپنے گھر اور آس پاس موجود ڈینگی پھیلانے والے لاروے کو جنم نہ لینے دیں۔ اپنے گھر کے صحن میں موجود کوڑا کرکٹ اور غیر ضروری سامان، جس میں بارش کا پانی جمع ہو سکتا ہو، تلف کر دیں، استعمال شدہ بوتلیں، پرانے برتن، ٹین کے ڈبے اور پلاسٹک بیگ مناسب طریقے سے ٹھکانے لگا دیں، تاکہ ان میں بارش کا پانی جمع نہ ہو سکے۔ ایسے پانی میں لاروا پیدا ہوتے ہیں، جو ڈینگی وائرس پھیلاتے ہیں۔ صاف پانی جمع کرنے کے برتن، مثلاً مٹکے، ڈرم، بالٹیاں اور ٹب وغیرہ ڈھانپ کر رکھیں۔ گھر اور گلیوں میں صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ گھر کی کھڑکیوں اور دروازوں پر جالیاں لگوائیں۔ گھر میں پانی جمع نہ ہونے دیں۔ گھر میں مچھر مار دوا یہ کا چھڑکاؤ کریں۔ سوتے وقت مچھر دانی کا استعمال کریں۔ صبح اور شام کے وقت جسم کے کھلے ہوئے حصوں کو ڈھانپ کر رکھیں، اس لیے کہ ڈینگی بخار پھیلانے والی مادہ مچھر صبح یا شام کے وقت کاٹتی ہے۔

# امراضِ خبیثہ

ہماری معاشرت کچھ ایسی ہے اور شرم وحیا کا معیار کچھ ایسا ہے کہ جنس کی بات کرنا بدتہذیبی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ بچوں کا تو کہنا کیا، بڑوں کو بھی جنسی تعلیم کا کوئی شعور نہیں ہوتا۔ بہت سے شادی شدہ لوگوں کی زندگی ناواقفیت کی بنا پر ناکام ہوجاتی ہے۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ ہماری نئی نسل کو جنسی معاملات یا کم ازکم جنسی بیماریوں کا کچھ علم ہونا چاہیے۔ جب تک آپ کو کسی بات کا علم نہ ہوگا، آپ اس کے حُسن وقبح سے کس طرح باخبر ہوں گے۔ مثال کے طور پر آتشک (SYPHILIS) ایک ایسا مرض ہے، جس نے لاکھوں انسانوں کو اس دنیا سے رخصت کیا اور شاید اتنی ہی کثیر تعداد کو گور کے کنارے لاکھڑا کردیا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے اس کا کوئی شافی علاج ممکن نہیں تھا، لیکن اب جدید ادویہ کی مدد سے اُسے قابو میں کرلیا گیا ہے۔

آتشک بالعموم جنسی تعلق سے لگتا ہے، لیکن زیادہ تر افراد ناواقفیت اور نادانی کی بھینٹ چڑھتے ہیں۔ انھیں دوسرے گناہ گاروں کے گناہوں کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ بعض لوگ انجکشن لگانے والی سوئیوں اور ایسے ہی دوسرے ذرائع سے اس مرض میں گرفتار ہوجاتے ہیں۔ بعض بچے یہ مرض اپنے ساتھ لے کر اس دنیا میں آتے ہیں۔ بوس وکنار، جراثیم زدہ ملبوسات اور معمولی سا جسمانی رابطہ بھی اُسے بیمار انسان سے تندرست انسان کے جسم میں منتقل کرنے کے لیے کافی ہوتا ہے۔

کسی انسان کو بھی آتشک سے مکمل طور پر محفوظ و مامون قرار نہیں دیا جاسکتا، لہٰذا احتیاط اور پرہیز کی اہمیت بڑھ جاتی ہے۔

یہ موذی مرض بعض ایسے بچوں تک کو معاف نہیں کرتا، جو ابھی شکم مادر میں ہیں اور پیدا تک نہیں ہوئے۔ اسی مرض سے ان بدنصیب بچوں میں اندھاپن، بہراپن اور دانتوں و ہڈیوں کی بعض بیماریاں پیدا ہوجاتی ہیں، جنھیں ساتھ لے کر وہ اس دنیا میں داخل ہوتے ہیں۔ کم لوگوں کو یہ بات معلوم ہوگی کہ دماغ کا بھی آتشک ہوتا ہے اور کم ازکم بیس فی صد دماغی مریض اسی فتور میں مبتلا ہوتے ہیں۔ قلب و اعصاب کے بعض امراض بھی آتشک کے آوردہ ہوتے ہیں۔

غریب آدمیوں کا تو کہنا کیا، بادشاہ اور امرا تک اس مرض سے محفوظ نہیں رہے یا شاید اپنے کرتوتوں کی وجہ سے اس میں زیادہ مبتلا ہوئے۔ آخری عمر میں ہنری ہشتم اس میں گرفتار ہوا۔ اس کے بعد اُس کے زیادہ تر بچّے مُردہ پیدا ہوئے۔ رُوس کا حکمران ''آئیوان'' دماغ کی آتشک سے ایسا پاگل ہوا کہ تاریخ کے صفحات میں اس کا ذکر آ گیا۔ مریض کے جسم پر اس بیماری سے ایسے زخم پیدا ہوجاتے ہیں، جو کسی صورت میں مندمل ہونے میں نہیں آتے۔ بعض ملکوں میں یہاں تک ہوا کہ ایسے بے شمار مریض سڑکوں پر مارے مارے پھرتے رہے اور بالآخر بھوک وناتوانی نے اُن کا خاتمہ کردیا۔

آج بھی جب کہ طبّی سائنس اتنی ترقی کرچکی ہے، ہم یہ نہیں کہہ سکتے کہ یہ مرض دنیا سے نابود ہوگیا ہے۔ عصرِ حاضر میں بھی سیکڑوں مریض اُس کے ہاتھوں اپنے اعضا کی سلامتی، توانائی اور اپنی بینائی تک سے محروم ہوگئے ہیں۔ یہ مرض وہاں بڑھتا ہے، جہاں

اس سے بے اعتنائی برتی جاتی ہے۔

شاید ہی کوئی مرض اتنا موذی اور نہ جانے والا ہو، جیسے آتشک ہے۔ یہ ایک جرثومے سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر اس کے خلاف عالم گیر مہم چلائی جائے اور دنیا کے تمام معالجین اس کی بیخ کنی میں ایک دوسرے سے تعاون کریں تو قطعی ممکن ہے کہ یہ صفحۂ ارض سے نابود ہو جائے۔

## آتشک کی علامات

شروع میں یہ مرض بالکل معمولی ہوتا ہے، اس لیے مریض اُس کی طرف کوئی خاص توجہ نہیں کرتا۔ اس کی ابتدا بالعموم ایک سادہ لیکن نہ جانے والے زخم سے ہوتی ہے، جو اعضائے جنس پر ظاہر کرتا ہے۔ مردوں میں اس کا پتا آسانی سے لگ جاتا ہے۔ عورتیں بھی اس مرض میں مبتلا ہوتی ہیں، لیکن اندام نہانی میں اس کا سراغ آسانی سے نہیں لگتا، چوں کہ شروع میں اس زخم سے کوئی تکلیف پیدا نہیں ہوتی، اس لیے مریضہ اس سے بے خبر رہتی ہے۔ بعض مریضوں میں یہ زخم بڑھنے نہیں پاتا۔

چند ہفتوں میں یہ زخم تو چلا جاتا ہے، لیکن اس کی جگہ ایک خراش ظاہر ہوتی ہے، جو مشکل سے نظر آتی ہے۔ اس کی بالکل خسرہ جیسی صورت ہوتی ہے، لیکن بعض افراد کے جسم پر یہ خراش بھی ظاہر نہیں ہوتی۔ اُن کا گلا خراب ہو جاتا ہے اور سر میں سخت درد محسوس ہوتا ہے۔ خون کے ٹیسٹ سے مرض کی موجودگی کا پتا چلتا ہے۔ بعض مریضوں کی چندیا پر گنجے پن کے آثار پیدا ہو جاتے ہیں اور پھر یہ مرض نہایت متعدی ہو جاتا ہے۔ ایسے مریضوں سے بچنا ضروری ہے۔

اس کے بعد عافیت کا کچھ عرصہ آتا ہے، جس میں یہ مرض چھپا رہتا ہے، تاہم ریڑھ کی ہڈی کے پانی کا تجزیہ کرنے سے اس کے جراثیم کا سُراغ ملتا ہے۔ خون ٹیسٹ کرانے سے بھی مرض کا پتا لگ جاتا ہے، لیکن کبھی کبھی نہیں بھی لگتا۔ جسم کے بعض حصوں پر ورم بھی آ جاتا ہے اور پھر زخم پڑ جاتے ہیں، جن کی جڑیں گہری ہوتی ہیں۔ چہرہ اور دیگر اعضا ان زخموں سے مسخ ہو جاتے ہیں، شریانِ کبیر (AORTA= وہ شریان جس کے ذریعے دل کو اوکسی جن ملا خون پہنچتا ہے) اور دوسری رگیں تک پھول جاتی ہیں۔ بعض اوقات دماغ اور مرکزی اعصاب کے نظام تک متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتے۔

## آتشک کا علاج

آتشک کے زیادہ تر مریضوں کا علاج پنسلین سے کیا جاتا ہے، لیکن طبِ مشرق میں بھی اس کا مؤثر علاج موجود ہے۔ علاج خواہ کوئی بھی ہو، صبر اور استقلال کے ساتھ کیا جائے اور شفایابی کے بعد بھی ہر سال خون کا ٹیسٹ کیا جائے۔ اگر مرض کے آثار دوبارہ رُونما ہو جائیں تو علاج کے لیے فوری اقدامات کیے جائیں۔ اگر مرض زیادہ پیچیدہ ہو جائے تو سینے کا ایکس رے اور ریڑھ کی ہڈی کے پانی کا ٹیسٹ بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ ناکافی علاج سے افاقہ تو ہو سکتا ہے، لیکن مرض جڑ سے نہیں جاتا۔

## احتیاط اور پرہیز

آتشک زیادہ تر بلوغت کے بعد کی بیماری ہے، تاہم بچوں کو بھی سو فی صدی محفوظ نہیں قرار دیا جا سکتا۔ بہتر تو یہ ہے کہ تمام نوجوانوں کو شادی سے قبل اپنے خون کا ٹیسٹ کرا لینا چاہیے۔ پھر ہر حمل کے شروع میں بھی ایسا کیا جائے۔ اگر کسی وقت بھی آتشک موجود ہونے کا ثبوت ملے تو فوری اور مکمل علاج کیا جائے۔

بچوں کا معاملہ ہو تو والدین کو چاہیے کہ فوراً توجہ کریں۔

مسافروں، سنیما جانے والوں، رقص گاہوں میں ناچنے والوں، ہوٹلوں میں بیٹھنے والوں اور شراب خانوں کی سیر کرنے والوں کے ذریعے یہ مرض گردش میں رہتا ہے اور ختم ہونے کا نام نہیں لیتا۔

فی زمانہ بدچلن عورتیں اور طوائفیں اس مرض کو پھیلانے کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں۔ اخلاقی زوال کے زمانے میں یہ مرض تیزی سے پھیلتا ہے، خواہ وہ ملک کوئی بھی ہو، معاشرہ کوئی بھی ہو۔

اپنے بچوں کو اس مرض کی تباہ کاریوں اور اس کے اسباب سے باخبر رکھیے اور انھیں صاف ستھری نیک، صالح و پاکیزہ زندگی بسر کرنے کی تلقین و تاکید کرتے رہیے۔ انھیں بتائیے کہ شراب نوشی بالعموم اس خبیث مرض کا دروازہ کھولتی ہے۔

جو لوگ بدقسمتی سے آتشک یا امراض خبیثہ میں سے کسی بھی بیماری میں مبتلا ہیں، اُن سے گزارش ہے کہ وہ اُس سے جلد از جلد نجات پانے کی کوشش کریں اور صحت یاب ہونے کے بعد مکمل پرہیز واجتناب کریں، تاکہ دوبارہ یہ عذاب اُن کی زندگی میں داخل نہ ہونے پائے۔ کوئی دقیقہ فروگزاشت نہ کیجیے۔ بہترین ماہرِ معالج سے رجوع کیجیے اور ہمت و استقلال کا دامن ہاتھ سے نہ جانے دیجیے۔ اپنی حالت پر پریشان نہ ہویئے۔ اللہ صحت دینے والا ہے۔ اُس سے رجوع کیجیے اور اپنی صحت یابی کی دعا مانگیے، وہ بڑا رحیم و کریم ہے۔

مناسب احتیاط اور علاج کے ساتھ آپ مرض پر فتح پالیں گے اور اُس کے چھوڑے ہوئے زخموں کے نشان آپ کی نصرت کے نشان بن جائیں گے۔ جب آپ تندرست ہوجائیں گے تو آپ کا پورا نظریہ اور حیات کا دستورالعمل یکسر بدل جائیں گے۔ گئی ہوئی خوشیاں واپس آجائیں گی۔ اللہ کی رحمت سے کبھی مایوس نہ ہویئے۔

## آنکھوں کا گلابی پن دور کیجیے

چھوٹی موٹی بیماریوں میں ہم سب ہی مبتلا رہتے ہیں، اس کے لیے کسی معالج کے پاس جانے کی ضرورت نہیں ہوتی، بلکہ باورچی خانے میں رکھی کئی اشیا ایسی ہوتی ہیں، جنھیں استعمال کر کے عام بیماریوں سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ ذیل میں آنکھوں کا گلابی پن دور کرنے کے چند مفید طریقے بتائے جا رہے ہیں:

☆ آپ کی آنکھیں اگر گلابی یا سرخ ہوچکی ہوں تو ان کی سکائی کیجیے۔ اس کے بعد گرم پانی کے چھپاکے ماریے۔

☆ پھر ٹھنڈے پانی کے چھپاکے ماریے، تاکہ آنکھوں کی سُوجن دور ہوجائے۔

☆ سورج مکھی کے پھولوں کے ٹی بیگ (TEA BAG) کو ۳ سے ۴ منٹ تک پانی میں اُبالیں۔ پھر ۶ سے ۷ منٹ تک اس کو اپنی آنکھوں پر رکھ کر سکائی کریں۔

☆ تازہ دھنیے کی پتیاں بھی تعدیہ (انفیکشن) ختم کرنے میں مفید ہیں۔ انھیں پیس کر چھینٹ لیں۔ پھر آنکھیں بند کر کے ۲ یا ۳ منٹ کے لیے لگائیں۔

☆ دھنیے کی پتیوں کو پانی میں اُبالیں۔ پانی ٹھنڈا ہونے کے بعد اس کے چھپاکے آنکھوں پر ماریں، یقیناً فائدہ ہوگا، اس لیے کہ دھنیا دافع عفونت (ANTISEPTIC) ہے۔

☆ نیم کے پھولوں سے سوزش اور جلن ختم ہوجاتی ہے۔ چناں چہ انھیں اُبالیں اور پانی ٹھنڈا ہونے پر آنکھوں پر چھپاکے ماریں۔ تعدیہ اور درد دُور ہوجائے گا۔

☆ خالص عرقِ گلاب کو بھی آنکھوں کی سرخی یا گلابی پن دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے (ڈاکٹر طیبہ تسنیم قریشی)

# مضبوط ہڈیاں، مگر کیسے؟

عمران سجاد

فوسامیکس گولی (FOSAMAX TABLET) معالج کی ہدایت پر کھائی جاتی ہے۔ یہ فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (FDA) نامی امریکی ادارے کی منظور کردہ دوا ہے۔ فوسامیکس ہڈیوں کے بھر بھرے پن (OSTEOPOROSIS) جیسے خطرناک مرض کی رفتار کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

معالجین فوسامیکس گولی بالغ افراد کے لیے اس لیے تجویز کرتے ہیں، تاکہ ان کی ہڈیاں مضبوط و توانا رہیں۔ ہڈیوں کے بھر بھرے ہونے کا امکان اس وقت زیادہ ہوتا ہے، جب عمر بڑھ جاتی ہے، سنِ یاس (MENOPAUSE) کے بعد یا جوڑوں کے درد کو کم کرنے والی دوا اگر طویل عرصے سے کھائی جا رہی ہو۔

فوسامیکس گولی نہ صرف ہڈیوں کے بھر بھرے پن کے عمل کو سست کر دیتی ہے، بلکہ مضبوط کر کے انھیں ٹوٹنے سے بھی بچاتی ہے۔ یہ گولی ادویہ کے اس گروپ سے تعلق رکھتی ہے، جسے ''بسفوس فونیٹس'' (BISPHOSPHONATES) کہتے ہیں۔

معالج کی ہدایت کے مطابق فوسامیکس گولی روزانہ کھانی پڑتی ہے۔ اسے نہار منھ کھایا جاتا ہے۔ گولی کو چبایا یا چوسا نہیں جاتا، بلکہ ایک گلاس پانی سے ثابت نگل لیا جاتا ہے۔ گولی کھانے کے بعد کم از کم آدھے گھنٹے تک مریض کو لیٹنے اور کھانے پینے سے منع کر دیا جاتا ہے۔ کم از کم آدھے گھنٹے تک مریض نہ کیلسیئم یا فولاد کے ضمیمے، حیاتین (وٹامنز) یا تیزابیت ختم کرنے والی دوا کھا سکتا ہے اور نہ چاے، کافی، معدنی پانی (منرل واٹر) اور کیلسیئم والے جُوس پی سکتا ہے۔ مریض کو کسی قسم کی کوئی غذا کھانے کی اجازت نہیں ہوتی، اس لیے کہ اگر وہ اس دوران کچھ کھا پی لیتا ہے تو جسم میں گولی کے انجذاب کا عمل رُک جاتا ہے اور اس کے مفید اثرات سے جسم محروم رہتا ہے۔

معالج کی ہدایت کے مطابق مریض کو فوسامیکس روزانہ کھانی پڑتی ہے، تاکہ مریض کو زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچ سکے۔ فوسامیکس کے پہلوئی اثرات میں معدے کا درد، قبض، اسہال، ریاح اور قے شامل ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی بھی پہلوئی اثر بہت دنوں تک رہے یا مریض کی حالت خراب ہو جائے تو فوراً معالج سے رابطہ کرنا چاہیے۔

فوسامیکس کے پہلوئی اثرات کی نسبت اس کے فائدے زیادہ ہیں، بلکہ بہت سے مریضوں پر اس گولی کے پہلوئی اثرات مرتّب نہیں ہوتے، لیکن بعض پر ہوتے ہیں۔

اس کے علاوہ ہڈیوں کی صحت کے لیے حیاتین ''د'' (وٹامن ڈی) بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ حیاتین ہر عمر کے افراد کے لیے ضروری و مفید ہے۔ حیاتین ''د'' غیر معیاری غذاؤں میں نہیں ہوتی۔ اسے حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ صبح وشام کی نرم

دھوپ ہے۔ روزانہ علی الصباح پچیس تیس منٹ دھوپ میں بیٹھنے سے اس میں موجود بالائے بنفشی شعاعیں (ULTRAVIOLET RAYS) جلد میں حیاتین ''د'' کی تیاری کو تحریک دے کر جسم میں حیاتین ''د'' کی کمی کو پورا کر دیتی ہیں۔

کولا مشروبات زیادہ پینے سے بھی ہڈیاں امراض کی لپیٹ میں آ جاتی ہیں۔ اس طرح نمک کا زیادہ کھانا بھی ہڈیوں اور جوڑوں کے لیے بہت نقصان دہ ہے، البتہ دودھ، دہی، پنیر اور دودھ کی مصنوعات فائدہ مند ہیں۔ توانا ہڈیوں کے لیے طرزِ زندگی میں تبدیلی، روزانہ ورزش کرنے کی عادت، متوازن غذائیں، سیب، ٹماٹر، انجیر، کشمش اور موسمی پھل بے حد ضروری و مؤثر ہیں۔

## ہڈیوں کے لیے مفید غذائیں

جب ہڈیوں کی مضبوطی کے بارے میں سوچا جاتا ہے تو ایک ہی بات ذہن میں آتی ہے کہ دودھ ان کی مضبوطی کا ضامن ہے، مگر سلیکون (SILICON) ایسا معدن (منرل) ہے، جو ہڈیوں کو مضبوط رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ معدن کولاجن (COLLAGEN) کی پیداوار میں بھی اضافہ کرتا ہے، جس سے ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ کولاجن ایک لحمیہ (پروٹین) ہے، جو نسیجوں میں پایا جاتا ہے۔

ہڈیوں کے ماہرین کے مطابق نوجوان اپنی ہڈیوں کی مضبوطی کی طرف سے غافل رہتے ہیں اور اس طرف کوئی توجہ نہیں دیتے، حال آنکہ نوجوانی ہی وہ عہد ہے، جب ہڈیوں میں گنجانیت (DENSITY) کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ ہڈیاں زیادہ تر کولاجن اور کیلسیئم فاسفیٹ (CALCIUM PHOSPHATE) سے تشکیل پاتی ہیں۔ ان کی تشکیلِ نو بچپن میں ہوتی ہے۔ یہ عمل ۳۰ برس کی عمر تک جاری رہتا ہے اور نئی ہڈیاں بنتی رہتی ہیں۔ مذکورہ عمر کے بعد یہ عمل سست پڑ جاتا ہے۔ کلائی اور کولھے کی ہڈیوں کا ٹوٹنا اس بات کی علامت ہے کہ آپ بھربھری ہڈیوں کا شکار ہیں۔ اس صورت میں آپ اپنے معالج سے مشورہ کیجیے اور ہڈیوں کی گنجانیت کے ٹیسٹ کرائیے۔

آلو بخارا ہڈیوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ معالجین کہتے ہیں کہ گھریلو خواتین اگر چند مہینوں تک روزانہ چند آلو بخارے کھائیں تو ان کی ہڈیوں کا بھربھراپن بڑی حد تک کم ہو سکتا ہے۔ سنِ یاس کے بعد جب چند برس گزر جاتے ہیں تو خواتین کی ہڈیوں کی گنجانیت بڑھانے کے لیے آلو بخارے کھانے چاہییں۔ انجیر کھانے سے بھی ہڈیوں میں مضبوط پیدا ہوتی ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق لونگ کھانے سے بھی ہڈیوں کے بھربھرے پن میں کمی آ جاتی ہے۔ جامن میں کیلسیئم اور فولاد کی وافر مقدار پائی جاتی ہے، جو نہ صرف ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے، بلکہ بیماری کے خلاف قوتِ مدافعت بھی بڑھاتی ہے۔ ہڈیوں کے مرض میں مبتلا افراد کو تمباکو، الکحل اور کیفین سے احتراز کرنا چاہیے۔ چینی کی زیادہ مقدار اور چکنائی سے پرہیز کرنا بھی ضروری ہے۔

☆☆☆

# بھنڈی کے غذائی خواص

نسرین شاہین

بھنڈی بے شمار طبّی فوائد کی حامل سبزی ہے، جس کی وجہ سے ماہرین نے اسے ہیرا سبزی قرار دیا ہے۔ مصر میں اس کی ایک خاص ڈش ''ناف'' تیار کی جاتی ہے۔ بھنڈی لیس دار سبزی ہے، جو نہ صرف انسانی صحت کے لیے فائدہ مند ہے، بلکہ اس سے کئی بیماریوں کا علاج بھی ممکن ہے۔

کی تحریروں میں بھنڈی کے ابتدائی حوالے ملتے ہیں۔ اس نے ۱۲۱۶ء میں مصر کا دورہ کیا تھا۔ وہاں اس نے بھنڈی کے پودے لگے ہوئے دیکھے، جن کا اس نے اپنی تحریروں میں تفصیل سے تذکرہ کیا ہے۔ اس کے مطابق مصر کے باشندے کچی پھلیاں کھاتے ہیں اور ان سے کھانا بھی تیار کرتے ہیں۔

ابتدا میں بھنڈی ایتھوپیا میں اُگائی گئی تھی۔ یہ سبزی وہاں سے شمالی افریقہ، پھر عرب اور آخر میں ہندستان پہنچی۔ اسے قدیم مصر میں بھی کاشت کیا جاتا تھا۔ اسپین کے ایک مسلمان ادیب

امریکیوں نے سترھویں صدی میں پہلی بار بھنڈی دیکھی تھی، جسے لوزیانا میں رہنے والا ایک فرانسیسی پناہ گزین اپنے ساتھ لایا تھا۔ ۱۶۵۲ء میں برازیل کے لوگ بھنڈی کے پودوں سے واقف

ہو چکے تھے۔امریکا میں سُوپ بنانے والی بڑی کمپنیوں کے لیے ہزاروں ٹن بھنڈیاں کاشت کی جاتی ہیں۔اسے ایشیا اور افریقہ کے بیش تر ممالک میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔ بھنڈی پاکستان اور ہندستان کے لوگوں کی مرغوب غذا ہے۔

بھنڈی ایک جھاڑی نما پودا ہے، جس کی اونچائی ۱۲۰ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔اس کی پتیاں دل کی شکل کی ہوتی ہیں۔ بھنڈی سبز رنگ کی ہوتی ہے،مگر اس کے ڈنٹھل کا رنگ زردی مائل سبز ہوتا ہے۔ بھنڈی کی شکل مخروطی انگلیوں جیسی ہوتی ہے۔ اس میں لعاب پیدا کرنے والا مادّہ ہوتا ہے،اسی لیے اس کا ذائقہ لعاب دار اور پھیکا ہوتا ہے۔

بھنڈی کی دنیا میں ۸ سے ۱۱ اقسام پائی جاتی ہیں۔ کچھ علاقوں میں یہ سبز کے علاوہ سرخ رنگ میں بھی ہوتی ہے اور اس کا سرخ رنگ پکانے کے بعد ختم ہو جاتا ہے،لیکن سرخ رنگ ہونے کے باعث اس کے ذائقے میں کوئی کمی نہیں آتی۔ بھنڈی کی صرف کچی پھلیاں ہی کھائی جاتی ہیں،خواہ انھیں پکایا جائے یا بھونا جائے۔بعض ممالک میں بھنڈی کی پھلی کے بجائے اس کے بیج کھائے جاتے ہیں۔بھنڈی کے بیجوں سے تیل بھی نکالا جاتا ہے، جو کھانا پکانے کے لیے بہترین تصور کیا جاتا ہے۔بھنڈی کے بیج بھونے بھی جاتے ہیں اور انھیں کافی کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔بھنڈی کی سال میں عموماً دو فصلیں ہوتی ہیں۔پہلی فصل کا بیج فروری یا مارچ میں بویا جاتا ہے۔دو ماہ میں یہ پھل دینے لگتی ہے۔فصل جولائی، اگست تک رہتی ہے۔دوسری فصل کا بیج بارش کے موسم میں بویا جاتا ہے، جو اکتوبر، دسمبر میں تیار ہو جاتی ہے۔

بھنڈی کی کاشت پاکستان کے تمام علاقوں میں کی جاتی ہے، خاص طور پر پنجاب، سندھ اور سرحد میں اس کی کاشت زیادہ ہوتی ہے۔ جاپان، امریکا اور یورپ کے گرم علاقے، بنگال، میکسیکو، نائجیریا، سوڈان، ویت نام، چین اور ہندستان غرض کہ یہ دنیا بھر میں کاشت کی جاتی ہے۔اس کا مزاج سرد تر ہے،مگر بعض حکما کے نزدیک معتدل ہے۔

بھنڈی کا پودا تیزی سے بڑھتا ہے۔گرمی کا موسم اس کے لیے زیادہ موزوں نہیں ہوتا۔ پھلیاں تین سے پانچ روز میں تیار ہو جاتی ہیں۔ بھنڈی گھروں میں بھی کاشت کی جاسکتی ہے،اس کی بہت اچھی پیداوار ہوتی ہے۔بھنڈی کو موسم گرما میں ٹھنڈی آب و ہوا میں کھلے آسمان تلے اُگایا جاسکتا ہے،لیکن بہترین نتائج کے لیے اسے کسی سایہ دار جگہ میں اُگانا چاہیے۔

بھنڈی کے غذائی اجزا میں نمی ۸۸ فی صد، چکنائی ۲ء۲ فی صد، ریشہ ۲ء۱ فی صد، نشاستہ (کاربوہائڈریٹ) ۷ء۷ فی صد،کیلسیئم ۹ء ۵ فی صد، فاسفورس ۸ء ۵ فی صد، فولاد ۵ء۱ ملی گرام، میگنیزیئم ۳۸ گرام، پوٹاشیئم ۲۲۰ ملی گرام، سوڈیئم ۱ ملی گرام، جب کہ تانبا اور آیوڈین قلیل مقدار میں ہوتی ہے۔اس میں گلوکوس، لیکٹوز (LACTOSE)، مالٹوز (MALTOSE)، سکروز (SUCROSE)، فرکٹوز (FRUCTOSE) اور حیاتین الف اور ج (وٹامنز اے اور سی) پائی جاتی ہیں۔اس کے علاوہ اس میں مانع تکسید اجزا (ANTIOXIDANTS) بھی پائے جاتے ہیں۔بھنڈی کے فوائد دیکھتے ہوئے غذائی ماہرین اسی لیے اسے ہیرو سبزی بھی کہتے ہیں۔

بھنڈی طبّی خواص کی حامل سبزی ہے۔اس کے غذائی اجزا نہ صرف انسانی صحت کے لیے مفید ہیں، بلکہ یہ کئی بیماریوں کا علاج بھی ہیں۔ایک حالیہ تحقیق کے مطابق بھنڈی کھانے سے ذہنی خلفشار اور جسمانی کم زوری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔معدے کا زخم (السر) اور جوڑوں کے درد میں کمی آتی ہے۔ بھنڈی کھانے سے

پھیپڑوں کے تعدیے (انفیکشن) اور گلے کی خراش بھی جاتی رہتی ہے۔ بھنڈی دمے کے مرض سے بچاؤ کے ساتھ کولیسٹرول کم کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ یہ سبزی جسم میں مدافعتی نظام کومضبوط کرنے میں بھی معاون ہے۔ بھنڈی میں ریشے کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے، جوخون کی شکر کو قابو میں رکھنے میں مؤثر ہے۔

بھنڈی میں نشاستے (کاربوہائڈریٹ) کی مقدار زیادہ نہیں ہوتی، جیسا کہ آلو وغیرہ میں ہوتی ہے۔ اس کو کھانے سے خون میں شکر کی مقدار نہیں بڑھتی، اس لیے یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہترین ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ بھنڈی کھانے سے زکام سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ بھنڈی میں ایسے غذائی اجزا شامل ہیں، جو منھ کے سرطان سے بچاتے ہیں۔ بھنڈی وہ واحد سبزی ہے، جس میں حیاتین ج بڑی مقدار میں موجود ہے۔ اس میں حیاتین الف بھی ہوتی ہے، جس سے آنکھوں کی روشنی تیز اور جلد کی صحت بہتر ہوتی ہے۔

حیاتین کے علاوہ کئی نمکیات بھی بھنڈی میں پائے جاتے ہیں، جیسا کہ فولاد، کیلسیئم، میگنیزیئم وغیرہ۔ فولاد سے خون بنتا ہے اور کیلسیئم سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ ماہرین صحت کہتے ہیں کہ بھنڈی کو اپنی روزمرّہ کی غذاؤں میں شامل کرکے بے شمار فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ بھنڈی سے وزن گھٹانے میں بھی مدد ملتی ہے۔ یہ سبزی کئی بیماریوں سے دور رکھتی ہے۔ بھنڈی کو چاہے سالن کے طور پر پکایا جائے، تیل میں فرائی کیا جائے یا بھون کر کھایا جائے، ہر لحاظ سے مفید ہے۔

ترکی میں بھنڈی کے پودے کے پتوں کو طبّی مقاصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ پتوں کو کچل کر ان کا پیسٹ بنایا جاتا ہے، جو جلن اور درد کم کرنے کے لیے کام آتا ہے۔ بھنڈی سارا سال ہی دستیاب ہونے والی سبزی ہے۔ اسے گھروں میں گملوں اور صحن میں بھی اُگایا جاسکتا ہے۔

## سبزیوں کو خوب دھولیجیے

سبزیاں مصنوعی کھاد سے اُگائی جائیں یا پھر قدرتی کھاد سے، دونوں صورتوں میں انھیں پکانے سے پہلے خوب اچھی طرح دھونا بے حد ضروری ہے۔ مصنوعی کھاد والی سبزیوں کے مقابلے میں قدرتی کھاد سے اُگائی جانے والی سبزیاں اگرچہ زیادہ بہتر اور عمدہ ہوتی ہیں، لیکن ان میں فضلے وغیرہ سے تیار کی جانے والی کھاد کی وجہ سے دست لانے والے جراثیم موجود ہوتے ہیں، اس لیے پکانے سے قبل سبزیوں کو خوب اچھی طرح دھولینا چاہیے۔

## پان، چھالیا اور الائچی

پان میں چھالیا اور الائچی ڈال کر کھانے سے منھ میں خوشبو ہوجاتی ہے اور اس کے چبانے سے دانتوں کا درد دُور ہوجاتا ہے۔ پان کھانے سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے، مگر اس کی زیادتی مضر ہے۔ زیادہ پان کھانے سے بھوک کم ہوجاتی ہے اور معدہ کمزور ہونے لگتا ہے۔ چھالیا بھی نقصان دہ ہے۔ بغیر چھالیا کے بھی پان کھایا جاسکتا ہے۔ چھالیا سینے میں کھرداہٹ (خشونت) پیدا کرتی ہے، لیکن کتھا لگائے بغیر پان کے ساتھ صرف چونا کھانا مناسب نہیں۔ خالی چونے والا پانی دانتوں کو خراب کرتا ہے۔ اس کے علاوہ مسوڑوں کے لیے بھی مضر ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ پان کھانے کی عادت ہی نہ ڈالی جائے۔ جو لوگ روزانہ پان کے ساتھ تمبا کو کھاتے ہیں، انھیں منھ کا سرطان ہوجاتا ہے۔ الائچی البتہ صحت کے لیے مفید ہے، اس کے کھانے میں کوئی حرج نہیں۔

# صحت کے نئے نکتے

## صحت بخش بھجیا

تازہ چقندر کے پتے اور چقندر کا وہ اوپری حصہ، جس میں ڈنٹھل لگے ہوتے ہیں، انھیں خوب اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں اور پتیلی میں ڈال کر ڈھک کر دھیمی آنچ پر گلا لیں۔ جب یہ گل جائیں تو نمک، مرچ، ہرا دھنیا اور سفید زیرہ چھڑک کر روٹی سے کھائیں۔ یہ بڑی مفید بھُجیا ہے، اس کے کھانے سے خون کی کمی، قبض، بھوک کی کمی، آنتوں کا ورم، کیل مہاسے، ریاح، رسولیاں اور جوڑوں کا درد وورم جیسی بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔

## سرطان سے بچنا ہے تو خوش رہیے

سرطان تفکرات اور غموں سے پیدا ہوتا ہے۔ رنج وغم ہمارے جسم میں خاص قسم کی تبدیلیاں پیدا کر دیتے ہیں، جو سرطان جیسے مہلک مرض کو دعوت دیتی ہیں۔ تفکرات ہمارے اعصاب کے نظام کو متاثر کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں ہمارے غدود متاثر ہوتے ہیں اور اُن کے خلیات میں سرطان کا اثر قبول کرنے کی صلاحیت عود کر آتی ہے۔ جو شخص اپنا غم اندر رکھتا ہے، جو کبھی اپنا غصہ ظاہر نہیں کرتا اور ظلم کے خلاف آواز بلند نہیں کرتا، اس کے اعصاب کا نظام بھی بُری طرح متاثر ہوتا ہے۔ اگر آپ سرطان سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو کسی بات کو دل پر نہ لیجیے، اپنا دل میلا نہ کیجیے، اپنی غذا اور طرز زندگی پر بھی نظر رکھیے۔ تفکرات، رنج والم اور ذہنی دباؤ مستقل طور پر اُن حیاتین (وٹامنز) کو کم کرتے رہتے ہیں، جو ہمارے جسم میں پہلے سے موجود ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بڑھاپے میں ہمیں تمام حیاتین کی بالعموم اور حیاتین ج (وٹامن سی) کی بالخصوص زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔

اگر آپ ضرورت سے زیادہ حسّاس واقع ہوئے ہیں تو ایسی تمام صورتوں سے بچیں، جہاں آپ کے جذبات کو ٹھیس لگنے کا اندیشہ ہو۔ خواہ مخواہ رنج وغم اور پریشانیوں کو سر پر سوار نہ کیجیے۔ یاد رکھیے زندگی مختصر اور ناقابلِ واپسی ہے، اسے ہنس کر گزاریے۔ ہنسنے مسکرانے، خوش ومطمئن رہنے اور اللہ پر کامل بھروسا رکھنے اور اسے ہمہ وقت یاد رکھنے سے سرطان آپ کے قریب نہیں آسکے گا۔

## مچھر، بھڑ اور شہد کی مکھیوں سے ہوشیار

اگر آپ کے خون کا گروپ اے(A) ہے تو مچھر آپ کا خون پینے کے لیے آپ کے گرد منڈلاتے رہیں گے اور موقع ملتے ہی اپنا کام کر جائیں گے۔ مچھروں کو بعض وجوہ کے سبب اے گروپ خون بہت پسند ہے۔ بہت سے مچھر ایسے ہیں، جو ملیریا پھیلانے کا سبب نہیں بنتے، لیکن جونہی انھیں موقع ملتا ہے، وہ کاٹ لیتے ہیں۔ بھڑ اور شہد کی مکھیاں بھی ڈنک مارتی ہیں، ان سے آپ ہوشیار رہیں۔

اگر آپ کو بھڑ یا شہد کی مکھی ڈنک مار کر تکلیف میں مبتلا کر دے تو متاثرہ جگہ پر فوراً سرکے میں نمک ملا کر لگائیں، اس سے جلن وتکلیف نہیں ہوگی۔ پٹرول یا مٹی کا تیل بھی متاثرہ جگہ پر لگایا جاسکتا ہے، اس سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اگر ان حشرات کے کاٹنے سے متاثرہ فرد کو سانس لینے میں دقت ہو، اُس کے ہونٹ یا جلد نیلی پڑ جائے یا اُس کے نبض کی رفتار بہت تیز ہو جائے تو اُسے فوراً کسی قریبی اسپتال لے جائیں، تاکہ بروقت اُس کا علاج ہو سکے۔

## ادرک کی چاے مفید

ماہرینِ صحت کے مطابق ادرک کی چاے کئی امراض سے نجات دلانے میں مدد کرتی ہے۔ یہ چاے چوں کہ حیاتین ج (وٹامن سی) سے بھرپور ہوتی ہے، اس لیے اس سے صحت پر مفید اثرات مرتّب ہوتے ہیں۔ ادرک سے بنی ہوئی چاے نہ صرف جلن دُور کرتی ہے، بلکہ قوتِ مدافعت میں بھی اضافہ کرتی ہے۔ اگر آپ ذہنی تناؤ میں مبتلا ہیں تو ادرک کی چاے پییں، ذہنی تناؤ دُور ہو جائے گا۔

## ذہنی طور پر مضبوط رہنے کے سات طریقے

اگر آپ ذہنی طور پر مضبوط رہنے کے خواہش مند ہیں تو درج ذیل طریقوں پر عمل کریں:

☆ خود ترسی سے بچیں، یہ منفی جذبات پیدا کرتی ہے۔ خود ترسی کے بجائے شکر گزاری کے احساس کو ذہن میں جگہ دیں ☆ اپنے مقاصد کو خوب اچھی طرح سمجھیں اور ان کی تکمیل کے لیے ڈٹ کر کام کریں ☆ نئی چیزوں یا نئے تجربات سے خوف زدہ نہ ہوں۔ اگر آپ ان سے گھبرائیں گے تو ترقی نہیں کر سکیں گے اور آپ کے دوست احباب آپ سے آگے بڑھ جائیں گے ☆ ہر کام کرنے کی کوشش نہ کریں، اس طرح آپ کا ذہن پریشان ہو جائے گا۔ اس پر غور کریں کہ کون سا کام آپ بہتر طریقے سے کر سکتے ہیں، پھر اُسی کام پر بھرپور توجہ دیں ☆ ہمہ وقت ماضی کے بارے میں نہ سوچیں، یہ سوچ کام یابی کے راستے میں رکاوٹ ہے، اس طرح آپ اضمحلال وافسردگی (ڈپریشن) میں مبتلا ہو جائیں گے۔ اس کے بجائے حال پر توجہ دیں اور اُس سے لطف اُٹھائیں اور مستقبل پر گہری نظر رکھیں ☆ دوسروں کی کام یابیوں سے حسد نہ کریں، اس طرح آپ خود ناکام رہیں گے ☆ اپنی پہلی ناکامی پر پریشان و دل گرفتہ نہ ہوں، بلکہ ہمت و جرات سے آگے بڑھ کر ناکامی کو کام یابی میں تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔

## موبائل فون سے خودکشی کا رجحان

برطانیہ میں کی گئی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ موبائل فون کو گھنٹوں بلاضرورت استعمال کرنے سے بچوں کی آنکھوں، گردن، پٹھوں، کمر اور جوڑوں میں شدید درد ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ ذہنی معذور بھی ہو سکتے ہیں اور ان کی ریڑھ کی ہڈی بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ جو بچے موبائل فون بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں یا اسکرین کو آنکھوں سے بہت قریب رکھتے ہیں، ان میں بھینگے پن کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ موبائل فون کو گھنٹوں استعمال کرنے کی وجہ سے بچے نہ صرف ہائی بلڈ پریشر اور کم زور حافظے کا شکار ہو رہے ہیں، بلکہ ان میں خودکشی کے رجحان میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ بچوں پر کڑی نگاہ رکھیے اور انھیں موبائل فون گھنٹوں استعمال نہ کرنے دیجیے۔

## لذیذ ترین پلّا مچھلی

یہ دریائے سندھ کی مشہور مچھلی ہے۔ اسے دریائے سندھ کا تحفہ کہنا بجا ہوگا۔ افزائش نسل کے لیے یہ مچھلی کم گہرے سمندر سے دریائے سندھ میں آجاتی ہے۔ یہ بڑی نازک مزاج مچھلی ہے۔ پانی سے باہر یہ زیادہ دیر تک زندہ نہیں رہ سکتی۔ اس کا شمار لذیذ ترین مچھلیوں میں ہوتا ہے، لیکن اس میں دوسری مچھلیوں کے مقابلے میں کانٹے بہت ہوتے ہیں اور زیادہ کانٹوں والی مچھلی کا گوشت ہی زیادہ طاقت و توانائی دیتا ہے۔ تازہ مچھلی کا گوشت بہت صحت بخش ہوتا ہے۔ ہفتے میں تین دن مچھلی ضرور کھانی چاہیے۔

## فضائی آلودگی سے فالج اور امراضِ قلب

فضائی آلودگی سے صحت پر خراب اثرات پڑتے ہیں، یہ بات تو طویل عرصے سے ماہرینِ صحت کہہ رہے ہیں، لیکن اب ایک نئی تحقیق

کے مطابق فضائی آلودگی شریانوں کو تنگ اور سخت بھی کرسکتی ہے۔

اگرچہ روغنی اور بازار کی تیارشدہ غذائیں کھانے سے شریانوں میں رفتہ رفتہ کولیسٹرول جمنے لگتا اور انھیں بند کردیتا ہے، جس کے باعث نہ صرف فالج، بلکہ امراضِ قلب کے خطرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔شریانوں کی تنگی اور سختی کے باعث خون اور دیگر غذائیت بخش اجزا پورے جسم کو نہیں پہنچتے، لہٰذا فالج اور امراضِ قلب حملہ آور ہوتے ہیں۔ یہ بات نیویارک میں کی گئی ایک تحقیق میں سائنس دانوں نے بتائی ہے۔

## تنہا خوری مضرِ صحت ہے

پُرانا مقولہ ہے کہ سب کے ساتھ بیٹھ کر کھانا برکت کا باعث ہوتا ہے۔ ماہرینِ غذا کے مطابق اس کی برکت غذائی اعتبار سے بھی بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ان کی رائے میں صحت کی خرابی کا ایک بنیادی سبب یہ بھی ہے کہ مختلف معاشرتی واقتصادی وجوہ کی بنا پر خاندان کے افراد مختلف اوقات میں تنہا خوری پر مجبور ہوتے جارہے ہیں۔اوقاتِ کار کے اختلاف، خاندان کے افراد کی مصروفیات اور دیگر اسباب کی وجہ سے ایسے خاندانوں کی تعداد کم ہوتی جارہی ہے، جہاں گھر کے تمام افراد، خاندانوں کے سربراہ کی موجودگی میں ایک ہی دسترخوان پر مل کر کھانا کھاتے ہوں۔تنہا خوری کا سب سے پہلا اثر تو یہ ہوتا ہے کہ کھانے پینے میں دلچسپی ختم ہوجاتی ہے۔غذا کتنی ہی مزے دار کیوں نہ ہو، علاحدگی میں بیٹھ کر کھانے سے کھانے کا لطف ختم ہوجاتا ہے، نتیجتاً کھانا بے مزا لگتا ہے۔ایسا کھانا جزوِ بدن بھی نہیں بنتا۔نئی نسل پر اس کا نہایت بُرا اثر پڑتا ہے۔ وہ طعام کے آداب سیکھنے سے قاصر رہنے کے علاوہ اچھی وغذائیت بخش غذاؤں اور اکٹھے بیٹھ کر کھانے کی برکت سے بھی محروم رہتی ہے۔بچوں کو کھانے پینے کے اچھے طور طریقے والدین سے ورثے میں ملتے ہیں اور کچھ اچھی عادات والدین بھی انھیں سکھاتے ہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ موجودہ دور کے تقاضے پورے خاندان کی ہم طعامی میں مزاحم ہیں، لیکن ہر خاندان کے سربراہ کی کوشش ہونی چاہیے کہ وہ کم ازکم ایک دفعہ کا کھانا اپنے گھر کے تمام افراد کے ساتھ کھائے، چاہے وہ ناشتا ہو یا رات کا کھانا۔ایک ہی دسترخوان پر بیٹھ کر کھانے سے روکھا پھیکا کھانا بھی ذائقے دار لگتا ہے اور اس میں برکت بھی ہوتی ہے۔اگر ایسے کھانے کی تیاری میں غذائی اجزا کا بھی خیال رکھا گیا ہو تو پھر کھانے کا ہر نوالہ سونے سے بھی زیادہ قیمتی ثابت ہوتا ہے۔ گھر کے تمام افراد کے ساتھ بیٹھ کر ہنسی خوشی کھانا کھانا چاہیے۔اس سے محبت والفت بڑھتی ہے اور صحت پر بھی اچھے اثرات پڑتے ہیں۔یاد رکھیے تنہا کھانا کھانا مضرِ صحت ہے۔

## اچھی کتابوں سے عمر میں اضافہ

ایک امریکی تحقیق کے مطابق کتابیں نہ پڑھنے والے افراد کے مقابلے میں ایسے افراد کی عمر میں دو برس کا اضافہ ہوجاتا ہے، جو کتابیں پڑھتے ہیں۔ جو افراد روزانہ تین گھنٹے کتابیں پڑھنے میں صَرف کرتے ہیں، ان کی اموات کی شرح میں ۱۷ فی صد کمی ہوجاتی ہے، جب کہ روزانہ ساڑھے تین گھنٹے کتابوں کا مطالعہ کرنے والوں میں اموات کی شرح ۲۳ فی صد گھٹ جاتی ہے۔ کتابیں پڑھنے سے دماغ پر مثبت اثرات پڑتے ہیں۔ دماغ کے کچھ حصے متحرک ہوجاتے ہیں اور جسم کا عصبی نظام بہتر طور پر کام کرنے لگتا ہے۔تحقیق کے نگراں ڈاکٹر پیٹر نے بتایا کہ مطالعے کی اہمیت و افادیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔اس کا اندازہ اس بات سے لگائیے کہ اگر کوئی فرد صرف دس منٹ بھی کسی اچھی کتاب کا مسلسل مطالعہ کرتا ہے تو اس کی پوری توجہ کتاب پر مرکوز ہوتی ہے، اس طرح وہ اپنی دنیاوی پریشانیوں کو بھول جاتا ہے اور اس کے ذہنی دباؤ میں کمی واقع ہوتی ہے۔

# سفری متلی

## شیخ عبدالحمید عابد

اگر کار کے سفر کے دوران جھٹکے لگنے لگیں، خراب موسم کے باعث ہوائی جہاز کی پرواز ناہموار ہوجائے یا تلاطم خیز موجوں کے باعث بحری جہاز ہچکولے کھانے لگے تو مسافروں کی طبیعت خراب ہوجاتی ہے۔۹۰ فی صد افراد میں دورانِ سفر حرکت یا ہچکولوں کے باعث طبیعت خراب ہونے اور جی متلانے کی شکایات پائی جاتی ہیں۔

سفر میں حرکت اور جھٹکوں کے باعث ہونے والی ''سفری متلی اور اُبکائی'' کی کیفیت کو (MOTION SICKNESS) کہا جاتا ہے۔ یہ مرض صرف انسانوں تک محدود نہیں ہے، بلکہ بعض جانور بھی اس سے متاثر ہوتے ہیں۔

حرکت، جھٹکوں اور ہچکولوں سے پیدا ہونے والی اس کیفیت کی اصل وجہ ذہنی انتشار اور دماغ کو ملنے والے گم راہ کن پیغامات ہوتے ہیں۔ یہ پیغامات دماغ کو نلکیوں کے ذریعے سے ملتے ہیں۔ یہ نلکیاں بہت باریک ہوتی ہیں اور متاثرہ رگوں اور ریشوں کی مدد سے ان پیغامات کو جسم کے دوسرے حصوں تک پہنچاتی ہیں۔

کان کا اندرونی حصہ رطوبت سے بھری ہوئی تین نلکیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ جب ان نلکیوں کی رطوبت ایک دوسرے میں منتقل ہوتی ہے تو اس سے دماغ کو ہماری جسمانی حرکات کی اطلاعات ملتی ہیں۔ ہمارا جسم جب اوپر نیچے، آگے پیچھے یا دائیں بائیں حرکت کرنے یا گھومنے کی حالت میں ہو تو اس کی تمام حرکات کی اطلاع رطوبت ایک دوسرے میں منتقل کرکے پیغام رسانی کا کام کرتی رہتی ہے۔ کان کے اندرونی حصے میں چونے کے کرسٹل (CALCIUM CRYSTAL) ہوتے ہیں۔ان کے ذریعے دماغ کو یہ معلوم ہوتا رہتا ہے کہ ہمارا سر سیدھا ہے، یا جھُکا ہوا۔ آنکھیں بھی حرکت کی سمت اور جسم کے محل وقوع کی اطلاع دیتی ہیں۔ یہی کام جسم کے جوڑ بندھن اور جلد کی پیغام رساں رگیں اور ریشے بھی کرتے ہیں۔

اب اگر آپ کار کی پچھلی نشست پر سفر کے دوران کوئی کتاب پڑھنے کی کوشش کررہے ہیں تو آپ کے کان کا اندرونی حصہ ایک جانب سے دوسری جانب ہچکولے لے رہا ہے۔ اب صورت یہ ہے کہ آپ کی آنکھیں کتاب کے صفحے پر مرکوز ہیں۔آپ کی ٹانگیں ساکن حالت میں ہیں اور دماغ کو متضاد اور بے ربط قسم کی اطلاعات مل رہی ہیں۔ یہ متضاد اور بے ربط قسم کی اطلاعات تیزی کے ساتھ گڈ مڈ ہوکر جب دماغ کے متلی پیدا کرنے والے حصے میں پہنچتی ہیں تو وہ متحرک ہوجاتا ہے اور یوں وہ کیفیت پیدا ہوتی ہے، جسے عرفِ عام میں متلی کہتے ہیں۔

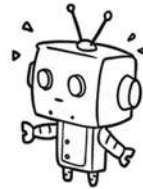
سفری متلی اور اُبکائی کی کیفیت کن لوگوں پر طاری ہوتی ہے اور کب اس کا حملہ ہوتا ہے، اس کا انحصار عمر، ہارمونی اثرات اور نفسیاتی عوامل پر ہوتا ہے۔ شیرخواروں پر اس کے اثرات بہت کم ہوتے ہیں، جب کہ دو سال سے بارہ سال تک کی عمر کے بچے عام طور پر دورانِ سفر اس کیفیت کا شکار ہوتے ہیں۔ ان میں لڑکیاں

لڑکوں کے مقابلے میں زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔

عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس مرض کا اثر کم ہوتا جاتا ہے، اسی لیے پچاس برس یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں میں یہ شکایت زیادہ نہیں ہے۔

دورانِ سفر اس شکایت کا آغاز عام طور پر جلد کا رنگ پیلا پڑنے سے ہوتا ہے۔ پھر کچھ بے آرامی کا احساس پیدا ہوتا ہے، کاہلی وغنودگی اور ناتوانی کا احساس اُبھرتا ہے۔ پیٹ میں ہلکی ہلکی اینٹھن ہوتی ہے۔ منھ میں زیادہ لعاب (تھوک) بھی محسوس ہوتا ہے اور نوبت متلی اور اُبکائیوں تک جا پہنچتی ہے۔

سفر کے دوران طبیعت کی خرابی اور متلی سے بچنے کے لیے بہت سے طریقے ہیں۔ بہت سے لوگ اپنے دونوں کانوں میں روئی ٹھونس کر خود کو اس کیفیت سے محفوظ کر لیتے ہیں۔ لوگوں کی بڑی تعداد متلی سے بچنے کے لیے ادرک کا سفوف کھاتی ہے۔

زیادہ کارآمد تدبیر یہ ہے کہ گاڑی میں سفر کے دوران مطالعے سے گریز کیا جائے۔ ایسی جگہ پر بیٹھا جائے، جہاں حرکت کم ہو اور جھٹکے کم لگیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کار میں سفر کر رہے ہیں تو اگلی نشست پر بیٹھیں۔ اسی طرح ہوائی جہاز میں سفر کے دوران پروں والا حصہ محفوظ ہوتا ہے۔ اگر آپ گاڑی چلا رہے ہیں تو سامنے دور کی چیزوں اور افق پر نظر ڈالتے رہیے اور اگر آپ ڈرائیونگ نہیں کر رہے ہیں تو آنکھیں بند کر کے آرام کیجیے۔

# ہلدی - گھریلو دوا

حکیم راحت نسیم سوہدروی

ہلدی ایک عام استعمال ہونے والی چیز ہے اور تقریباً ہر باورچی خانے میں موجود ہوتی ہے۔ یہ دراصل ایک پودے کی جڑ ہے۔ اس پودے کا پھول زرد ہوتا ہے۔ پودے کی جڑ کے پاس سے بہت سی شاخیں نکلتی ہیں۔ ہر شاخ پر کیلے کے پتوں کی طرح پتے لگتے ہیں، مگر ان سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ جب جڑ کھود کر ہلدی حاصل کی جاتی ہے تو اس وقت یہ بدمزہ اور بُودار ہوتی ہے، لیکن تین چار ماہ گزرنے پر خوشبو اور ذائقے والی ہو جاتی ہے۔

ہر شخص جانتا ہے کہ ہلدی مسالے کا ایک جزو ہے اور کھانوں میں شامل کرنے سے نہ صرف غذا خوش نما ہو جاتی ہے، بلکہ غذاؤں کا بادی پن بھی ختم ہو جاتا ہے، لیکن یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہوں گے کہ یہ جڑ کئی امراض کی بہترین دوا ہے۔

## منھ سے خون، پرانا بخار

منھ سے خون آنے اور پرانے بخار کی شکایت میں ہلدی فائدہ مند ہے۔ اسے پیس کر ایک گرام کی مقدار میں لے کر مکھن یا دودھ سے کھایا جاتا ہے اور روزانہ اس مقدار میں ایک ایک گرام اضافہ کیا جاتا ہے، یہاں تک کہ اس کی مقدار ۱۲ گرام تک پہنچ جائے تو ان شکایات میں آرام آ جاتا ہے۔

## سر چکرانا

بعض اوقات سر چکرانے اور آنکھوں کے گرد اندھیرا آنے کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ اس شکایت کو دُور کرنے کے لیے ہلدی پیس کر اس میں پانی ملا کر سر اور پیشانی پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

## کھانسی

کھانسی کی شکایت دُور کرنے میں ہلدی کھلائی جاتی ہے۔ اگر کھانسی کے ساتھ بلغم بھی آتا ہو تو ہلدی کو بھون کر باریک پیس لیں اور ایک گرام کی مقدار میں نیم گرم پانی سے کھائیں، بلغم اور کھانسی چند دنوں میں دور ہو جائے گی۔

## بخار اور نزلہ

بعض اوقات بخار اور نزلے کی تکلیف کئی دن چلتی رہتی ہے۔ اس سے نجات پانے کے لیے نیم گرم دودھ میں ہلدی اور کالی مرچ کا سفوف دودھ میں ملا کر پینے سے بخار ختم ہو جاتا ہے اور نزلے کی تکلیف بھی جاتی رہتی ہے۔

## پیٹ کے کیڑے

ہلدی کھانے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ہلدی کو پانی میں جوش دے کر پلایا جاتا ہے یا اس کا سفوف نیم گرم پانی سے کھلایا جاتا ہے۔ اس کے کھانے سے کیڑے اجابت میں خارج ہو جاتے ہیں۔

## جگر کے امراض

جگر کے امراض میں ہلدی کو دہی میں ملا کر کھلایا جاتا ہے۔ یرقان کی شکایت میں ہلدی کا سفوف بارہ گرام کی مقدار میں لے کر دہی میں شامل کر کے کھلانے سے بہت جلد افاقہ ہوتا ہے۔

## چوٹ اور سُوجن

چوٹ اندرونی ہو یا بیرونی، دونوں صورتوں میں ہلدی فائدہ پہنچاتی ہے۔ پسی ہوئی ہلدی ایک گرام کی مقدار میں دودھ سے کھلائی جاتی ہے اور اس کے ساتھ ہلدی اور چونا ہم وزن پیس کر چوٹ کی جگہ پر لگائیں تو درد اور سوجن بہت جلد ختم ہو جاتی ہے۔

# حفیظ ہوشیار پوری

نصراللہ خاں

حفیظ کو میں نے سب سے پہلے اس وقت دیکھا، جب وہ طالب علم تھے اور ایف سی کالج میں پڑھا کرتے تھے۔ وہ گورنمنٹ کالج کے مشاعروں میں شرکت کرتے، اپنا کلام سُناتے اور اس وقت کے تمام اساتذہ سے داد پاتے۔ میں نے اس زمانے کے اساتذہ کو ان کے بارے میں یہ کہتے سنا تھا کہ بڑے بڑے شاعروں کی اس عمر میں جس میں حفیظ ہیں، یہ اُٹھان نہیں تھی۔ آگے دیکھیے یہ نوجوان کیا سے کیا ہو جاتا ہے۔ پھر حفیظ سے مرزا بیضا خاں مروی ایرانی اور اختر شیرانی کے توسّل سے ملاقاتیں ہوتی رہیں۔ حفیظ سب میں مل کر بھی سب سے الگ تھلگ رہتا۔ وہ فطرتاً تنہائی پسند تھا۔ پھر میری اور حفیظ کی ملاقاتوں میں کوئی پندرہ برس کا وقفہ حائل ہو گیا۔ اس کے بعد میں نے حفیظ کو اس وقت دیکھا، جب میں ریڈیو پاکستان کراچی میں ملازم ہوا۔ حفیظ کا لاہور سے کراچی تبادلہ ہو گیا اور وہ اسسٹنٹ اسٹیشن ڈائرکٹر ہو کر کراچی آیا۔ جب میں نے حفیظ کو اتنی مدت گزر جانے کے بعد دیکھا تو یوں معلوم ہوا کہ جیسے وہ ڈیپ فریزر سے نکل کر آیا ہے۔ ویسے کا ویسا تھا، جیسے میں نے اسے پندرہ برس پہلے دیکھا تھا، بلکہ یہ کہنے میں مبالغہ نہ ہو گا کہ جب وہ مرا تو اس وقت بھی وہ ویسے کا ویسا ہی تھا۔ بوٹا سا قد، دُبلا پتلا، قاق کا قاق، گندمی رنگ، روشن آنکھیں اور داڑھی مونچھ صفاچٹ۔ بش شرٹ اور پتلون پہنتا تھا، جن پر کوئی کریز نہیں ہوتی تھی۔ یوں لگتا تھا کہ جیسے اس نے مٹکے میں سے نکال کر انھیں پہنا ہے۔ ہاتھ میں بریف کیس، جسے وہ بہت سنبھال کر رکھتا۔ اس میں کچھ بکھرے ہوئے کاغذ اور کچھ مسوّدے ہوتے اور ایک آدھ تذکرہ بھی ہوتا۔ جب اور جہاں موقع ملتا کوئی کتاب نکال کر پڑھنے لگتا۔ لکھتا تو یوں لگتا کہ جیسے وہ اپنے قلم کو کاغذ میں گاڑھ کر اس پر اُلٹا کھڑا ہو جائے گا۔ حروف موٹے موٹے، کھلے کھلے اور الگ الگ ہوتے۔ لنچ کے وقت کینٹین سے ایک ٹوسٹ منگواتا اور انڈے کے آملیٹ سے اس طرح کھاتا، جیسے کھا نہیں رہا، بلکہ کھانے کے نام پر خانہ پُری کر رہا ہے۔ حفیظ اپنے ماتحتوں کے عیب پکڑتا۔ تعریف کرنا تو وہ جانتا ہی نہ تھا۔ خوشامد اور خوشامدیوں سے دُور رہتا۔ اچھی غزل یا اچھے شعر پر داد دیتا اور بُرے شعر پر ناک سکیڑ لیتا، جیسے اُسے شعر میں سے بُو آ رہی ہے۔

جب بھی وقت ملتا تو کتابیں بیچنے والے کباڑیوں کی دکانوں پر پہنچ جاتا۔ اُسے دیکھتے ہی کباڑی سنبھل کر بیٹھ جاتے۔ پُرانی کتابوں کے معاملے میں یہ کباڑیوں کو غچّا دے جاتا۔ اِدھر اُدھر کی کتابوں کا سودا کرتا اور جو کتاب خریدنا مقصود ہوتی، اُسے دو تین بار دیکھ کر چھوڑ دیتا۔ آخر میں اسی کتاب کے دام پوچھتا۔ دکان دار کم قیمت بتاتا اور وہ یہ کتاب خرید لیتا۔ کباڑی اُس کا منھ دیکھتا رہ جاتا۔ پرانی کتابوں کے کباڑیوں کے یہاں اس کے ساتھ اکثر پیر حسام الدین راشدی، قاضی احمد میاں اختر اور ممتاز حسن بھی آیا جایا کرتے تھے۔ وہ اپنے مطلب کی کتابیں ڈھونڈ نکالتے اور پھر ان کا سودا حفیظ سے کرواتے۔ حفیظ کی نظر میں شہر کے سارے کباڑی تھے۔ کچھ کباڑی ایسے بھی تھے، جہاں وہ کسی کو اپنے ساتھ نہیں لے جایا کرتا تھا۔ مجھے بھی حفیظ کے ساتھ ان دکانوں پر جانے کا اتفاق ہوا۔ وہ دو دو چار چار گھنٹے تک ان پرانی کتابوں میں ایسا کھو جاتا کہ خود بھی انھی میں سے معلوم ہوتا۔ گھر آتا تو گرد میں اٹا ہوا۔ نہ جانے کتنی کتابوں کے جراثیم وہ اپنے ساتھ لے آتا۔ جس مرض میں حفیظ کا انتقال ہوا، میں تو یہی کہوں گا کہ وہ انھی کتابی کیڑوں سے پیدا ہوا ہوگا۔ حفیظ بڑا دُکھی انسان تھا۔ دُکھ

اُس کے اپنے نہیں تھے، پوری انسانیت اور پوری کائنات کے تھے۔ اتنی مدت جو وہ جی لیا تو سمجھو بہت ہی جی لیا۔ وہ ہنستا بھی تھا اور ہنساتا بھی تھا، لیکن اوپری دل سے۔ غزل کہتا تو اپنے قد و قامت ایسی چھوٹی بحر میں۔ آسان لفظ، لیکن اونچا خیال۔ کئی رنگ اور باتیں دل میں اُتر جانے والی۔ وہ تاریخ نکالنے میں بڑی مہارت رکھتا تھا۔ آپ کے منھ سے مصرع نکلا اور اس نے حروف جوڑ کر بتایا کہ اس مصرع سے فلاں سال نکلتا ہے۔

طالب علمی کے زمانے ہی میں حفیظ شعر کہنے لگا تھا۔ وہ اپنے ہم عمر شاعروں سے اچھے شعر کہتا، بلکہ اس زمانے کے اساتذہ اور چوٹی کے شعرا کی بھی ہم سری کرتا۔ ایک مرتبہ گورنمنٹ کالج لاہور میں ایک مشاعرہ ہوا۔ صدر اس مشاعرے کے سیّد احمد شاہ بخاری پطرس مرحوم تھے۔ شعرا میں نشتر جالندھری، احسان دانش، مرزا ابیضا خاں مروی ایرانی، صوفی تبسم، ڈاکٹر تاثیر اور نوعمروں میں سراج الدین ظفر تھے اور احمد ندیم قاسمی شامل تھے۔ ایک طالب علم اسی کالج کا نوعمر، سر کے بال سفید، دُبلا پتلا، گندمی رنگ، بڑی بڑی روشن آنکھیں، بوٹا سا قد، اپنے قد ہی کے برابر کی بحر میں ایک غزل سُنا کر اور مشاعرہ لُوٹ کر چلا گیا۔ یہ عمر اور ایسے بانکے، سُتھرے اور البیلے اشعار۔ یہ عمر اور یہ مذاق۔ ایسی پختگی اور خیالات میں ایسی گہرائی۔ آپ بھی اس نوجوان شاعر کی یہ غزل سنیے:

کوئی ستم آشنا نہیں ہے — جینے کا کوئی مزا نہیں ہے
بے لطف ہے اپنی زندگانی — اب ہم سے کوئی خفا نہیں ہے
ہر قلب غم آشنا ہے لیکن — ہر غم، غم آشنا نہیں ہے
امیدِ وفا پہ جینے والو! — اُمیدِ وفا، وفا نہیں ہے
ملتے نہیں کیوں حفیظ سے آپ — ایسا تو وہ بُرا نہیں ہے

جب حفیظ ہوشیار پوری اپنی غزل سنا چکے تو صدرِ مشاعرہ پطرس بخاری نے یوں داد دی:

انگل بھر کی زباں اور یہ گُل کاریاں

جب حفیظ کی اس غزل کا چرچا ہوا تو ایک صاحب حفیظ کی تلاش میں اُس کے ہوسٹل کے کمرے پر پہنچے اور انھوں نے دروازے پر دستک دی۔ یہ ایک لمبے قد کے منحنی سے آدمی تھے۔ میلے کچیلے کپڑے۔ بس اسی میلے پن سے وہ لاکھوں میں پہچانے جاتے تھے۔ یہ مرزا عظیم بیگ چغتائی کے بھائی مرزا فہیم بیگ چغتائی تھے۔ بچوں کے لیے انھوں نے بہت سا نثری و شعری سرمایہ چھوڑا ہے۔ غزل کے شاعر تھے۔ بہت کم شعر کہتے، لیکن جو کہتے، خوب کہتے۔ مجھے اس وقت ان کا ایک مصرع یاد آ گیا۔ ذرا تیور ملاحظہ فرمایئے ''تو کیا ارادہ ہے مر کر دکھا دیا جائے؟''

غرض فہیم بیگ چغتائی نے حفیظ کا ہاتھ پکڑا اور کہا: ''اے لڑکے! چل میرے ساتھ۔'' حفیظ بھی چل کھڑے ہوئے۔ مرزا صاحب چنگڑ محلّے میں رہتے تھے۔ جو رونہ جاتا، اللہ میاں سے ناتا۔ ان کی رہایش ایک کوٹھری میں تھی اور کوٹھری بھی ایسی، جیسے خود مرزا صاحب۔ مکڑیوں کے جالے ہر طرف تنے ہوئے۔ زمین پر ایک بوریا بچھا ہوا۔ کونے میں ایک کھاٹ۔ ایک طرف مٹکا۔ مٹکے کے اوپر مٹی کا ایک پیالہ، جس پر کائی جمی ہوئی تھی۔ مرزا صاحب حفیظ کو اس کمرے میں بند کر کے اور باہر سے تالا ڈال کر چل دیے۔ حفیظ حیران ہوا کہ آخر یہ سب کیا ہے۔ شام کو مرزا صاحب تشریف لائے اور دروازہ کھولا، نہ مزاج پوچھا، نہ معافی مانگی۔ تھانے دار کی طرح حفیظ کا ہاتھ پکڑ کر کہا: ''صاحب زادے! سچ سچ بتاؤ کہ وہ غزل جو تم نے گورنمنٹ کالج کے مشاعرے میں پڑھی تھی، کس سے لکھوائی تھی؟'' حفیظ نے کہا: ''یہ غزل میں نے کہی تھی۔'' مرزا صاحب نے کہا: ''لیکن لکھی کس نے تھی؟'' حفیظ نے کہا: ''میں غزل کہتا ہوں، لکھتا نہیں ہوں۔'' حفیظ کا پیاس کے مارے بُرا حال تھا۔ اس نے مٹکے سے پیالے میں پانی نکالا، کچھ پیا، کچھ بہ گیا۔ حفیظ نے فی البدیہہ یہ شعر کہا:

بہ پاسِ مہماں وہ خم لنڈھائے تُو نے اے ساقی
کہ موجِ بوریا بھی موجِ دریا ہوتی جاتی ہے

مرزا صاحب کا منھ کھلا کا کھلا اور آنکھیں پھٹی کی پھٹی رہ گئیں۔انھوں نے حفیظ کا ہاتھ پکڑ کر کہا: ''کیوں میاں لڑکے! تم یہ جانتے ہو کہ موجِ بوریا کسے کہتے ہیں؟'' حفیظ نے کہا: ''اس لکیر کو جو بورے پر پڑی ہوتی ہے۔'' مرزا صاحب نے حفیظ کا ہاتھ چھوڑ دیا اور کہا: ''یہ غزل واقعی تم نے کہی ہوگی۔''

حفیظ اچھے شاعر تھے ہی، نثر بھی خوب لکھتے تھے۔ان کے کتب خانے میں بے شمار کتابیں تھیں۔قلمی نسخے بھی اور ایسی کتابیں بھی تھیں، جو اب نایاب ہیں۔وہ محقق تھے۔تاریخ نکالنے میں بڑی مہارت رکھتے تھے۔کوئی فی البدیہہ شعر کہتا ہے اور یہ فی البدیہہ تاریخ نکالتے تھے۔میرا اور حفیظ کا ساتھ بیس پچیس برس رہا ہے۔وہ بڑے منکسر المزاج انسان تھے۔تصنّع ان میں نام کو نہ تھا۔ریڈیو پاکستان سے رٹائر ہونے کے بعد وہ ایک ایسے مرض میں مبتلا ہوئے، جو بہت کم لوگوں کو ہوتا ہے۔مزے کی بات تو یہ ہے کہ اس مرض کی تشخیص کے سلسلے میں انھوں نے اسپتال میں رہ کر بے شمار کتابیں پڑھ ڈالیں۔میں جب بھی ان سے اسپتال میں ملنے جاتا تو وہ مجھے اپنا مرض کاغذ پر خاکہ کھینچ کر سمجھاتے اور کہتے کہ دیکھو کیسا عجیب مرض ہے۔پھر یہ بھی بتاتے کہ کون کون سے لوگ کس کس ملک میں اس مرض میں مرے ہیں۔

جب مرض نے حفیظ پر قابو پالیا اور حفیظ اپنی موت کے دن گننے لگا تو اس کا یہ عالم دیکھا نہیں جاتا تھا۔موت سے کچھ دن پہلے حفیظ نے کہا تھا:

اس وقت کہاں سے آ گئے تم
اس وقت میں اپنے رُوبرو ہوں

اور جب مرنے والے کی اس دنیا میں چند سانسیں باقی رہ گئی ہوں تو اس حالت کی کیسی اچھی تصویر شعر میں کھینچی۔شعر سنیے۔یہ حفیظ کا آخری شعر تھا

سَر بَسر اک غبار چھایا ہے
رہ گزر سے نشانِ منزل تک

## خوش کلامیاں

بخاری صاحب جس زمانے میں انگریزی کے استاد بھی تھے اور پنجاب ٹیکسٹ بُک کمیٹی کے سکریٹری بھی تو اُن دنوں ایک دن فیض احمد فیض اپنے چند دوستوں کے ہم راہ اُن کے دفتر ملنے گئے۔بخاری صاحب نے انھیں ایک ضخیم فائل دکھائی، جس کے سرِ ورق پر لکھا تھا: ''دفتر کی بلی'' (OFFICE CAT)۔بخاری صاحب نے وضاحت کرتے ہوئے کہا: ''قصہ یوں ہے کہ ایک دن میرے کمرے میں ایک بلی آ گئی۔وہ بہت بھوکی تھی۔میں نے کسی سے کہا کہ اسے تھوڑا سا دودھ پلا دو۔پھر وہ بلی ہر روز آنے لگی اور ہر روز اُسے دودھ بھی ملنے لگا۔مہینے کے آخر میں اکاؤنٹ والوں نے دفتر کے اخراجات کا بل بھیجا تو اس کے ساتھ ایک تحریری سوال بھی منسلک تھا کہ بلی کے دودھ پر ۱۴ رُپے ساڑھے چھے آنے کی جو رقم صَرف ہوئی ہے، وہ کس مد میں جائے گی؟ میں نے لکھ بھیجا کہ متفرق خرچ میں ڈال دو۔تھوڑے دنوں کے بعد ڈائرکٹر اکاؤنٹ نے بل لوٹا دیا اور یہ تحریری فہمائش کی کہ متفرق خرچ کی حد دفتر کے ساز و سامان اور دیگر غیر جان دار اشیا کے لیے مخصوص ہے۔بلی جان دار شے ہے اور اس کے اخراجات متفرق خرچ کی مد میں شامل نہیں کیے جاسکتے۔میں نے لکھا کہ جان دار اور غیر جان دار کا قصہ ہے تو یہ خرچ عملے کی مد میں ڈال دو اور دوبارہ بل اکاؤنٹ والوں کو بھجوا دیا۔تھوڑے دنوں کے بعد بل دوبارہ واپس آ گیا۔اب کے ایک طویل مراسلے میں یہ استفسارات تھے کہ اگر یہ خرچ عملے کی مد میں جائے گا تو واضح کیا جائے کہ اس رقم کو تنخواہ تصور کیا جائے یا الاؤنس؟ اگر تنخواہ ہے تو بہ موجب قائدہ نمبر فلاں فلاں، فلاں دفتر کی پیشگی منظوری درکار ہے اور اگر یہ الاؤنس ہے تو بہ موجب قاعدہ فلاں فلاں، فلاں افسر اعلا سے اس کی تصدیق لازمی ہے۔چناں چہ یہ فائل چھ مہینے سے آ جا رہی ہے اور اس میں ایسے ایسے باریک نکتے بیان ہوئے ہیں کہ ہنسی آتی ہے۔''

# جادۂ تندرستی

کلیم چغتائی

یہی، تندرستی کا ہے ایک جادہ
ہو طرزِ حیات آپ کا، سیدھا سادہ

جو بِسیارخوری سے بچ کر رہیں گے
ملے گا بہت جلد اس کا افادہ

حیاتیں جو چاہیں ، نہ کھائیں دوائیں
پھلوں سبزیوں سے کریں اِستفادہ

مرغن غذاؤں کا چسکا رہا گر
تو امراض کرتے رہیں گے اِعادہ

مُٹاپے کے سنگ دل کے امراض آئیں
جو چکنائی کھائیں گے حد سے زیادہ

اگر چاہیں امراضِ دل سے تحفظ
تو پیدل کریں طے مسافت زیادہ

سحر خیز رہنا ہے ازبس ضروری
رہیں گے تنومند، نر ہوں یا مادہ

جو اپناتے ہیں سادگی کو مسلسل
بڑی عمر میں بھی رہیں ایستادہ

اور آخر میں اک مشورہ ہے ضروری
کریں دُور نفرت، رکھیں دل کشادہ

کیے مشورے پیش ہم نے بس اب تو
یہی پوچھنا ہے کہ کیا ہے ارادہ؟!

# انتقاد

یہ صفحات دراصل کتابوں کے اجمالی تعارف، کتاب لکھنے والوں کی تحسین وتنقید اور کتاب دوستوں کی واقفیت کے لیے مختص ہیں۔ ان چند صفحات میں تفصیل کی گنجایش بھی نہیں ہوتی۔ تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں آنا ضروری ہیں۔ تبصرے کے لیے موصول ہونے والی کتابوں کی کثیر تعداد کی وجہ سے اشاعتی اداروں سے درخواست ہے کہ براہِ کرم تبصرے کے لیے چھوٹی کتابیں اور کتابچے ارسال نہ فرمائیں۔

مدیر منتظم

## یادوں کی برات کا قلمی نسخہ

اور

اُس کے گم شدہ وغیر مطبوعہ اوراق
(ایک تحقیقی دریافت)

تحقیق وتدوین : ڈاکٹر ہلال نقوی

مبصر : عمران سجاد

جوش ملیح آبادی کی خودنوشت سوانح حیات ''یادوں کی برات'' کی اشاعت کو تقریباً ۵۰ برس ہونے کو آرہے ہیں۔ یہ سوانح حیات ۱۹۷۰ء کے ہنگامہ خیز سیاسی ماحول میں منظرِ عام پر آئی، جب پورے ملک میں افراتفری مچی ہوئی تھی، انتخابات کی تیاری زوروں پر تھی، اس کے باوجود اس کتاب نے ادبی حلقوں میں ہلچل مچادی اور ہر محفل میں یادوں کی برات ہی پڑھے لکھے لوگوں کا موضوعِ سخن ٹھیری، لیکن جب کتاب بعدِ اشاعت مارکیٹ میں آئی تو پتا چلا کہ اس کا پورا ایک باب، جو جوش صاحب کے معاصر واحباب پر مشتمل تھا، غائب تھا۔ اس انکشاف نے ایک ہنگامہ برپا کردیا اور جوش کے چاہنے والوں کے ذہنوں میں کئی سوالات کھڑے کرگیا۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ کسی نے جان بوجھ کر وہ تمام اوراق غائب کردیے تھے، جن میں جوش صاحب کے دوست احباب کا ذکر تھا۔

تحقیقی معاملات کے سلسلے میں ڈاکٹر ہلال نقوی کے ایک خط کے جواب میں اسلام آباد سے جوش صاحب نے لکھا: ''تم نے جمیل مظہری کا شکایتی قطعہ بھیجا تھا، یادوں کی برات میں نہ صرف جمیل مظہری کا بلکہ دوسرے دوستوں کا بھی ذکر تھا، مگر نجانے کیا گڑ بڑ ہوئی، کتاب چھپنے گئی تو اس کے اصل مسودات سے بعض تذکرے کوئی لے اُڑا۔''

راغب مراد آبادی نے اپنی کتاب ''مکالماتِ جوش وراغب'' میں لکھا ہے: ''یادوں کی برات کی طباعت واشاعت کے ذمے دار سبطِ حسن تھے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ یہ حصہ انھوں نے قصداً کتاب میں شامل نہیں کیا، جب کہ بعض لوگوں کا گمان ہے کہ یہ سبطِ حسن کے ایک شریک کار کی کارستانی ہے۔'' ڈاکٹر ہلال نقوی نے ایک دن راغب مراد آبادی سے اس شریکِ کار کے بارے میں دریافت کیا تو انھوں نے کہا کہ شریکِ کار جو بھی تھا، وہ تھا تو سبطِ حسن کے ماتحت، لہٰذا اس بات کے ذمے دار سبطِ حسن ہی ٹھیرتے ہیں۔ بہرکیف گم شدہ اوراق کی تلاش میں ڈاکٹر ہلال نقوی نے شب و روز کی سعی سے یادوں کی برات کے کاتب اظہر عباس جعفری کو ڈھونڈ نکالا اور ۲۱ جنوری ۲۰۱۲ء کی ملاقات میں اظہر عباس جعفری نے انھیں بتایا کہ سبطِ حسن ہی اس کام کے منتظم ونگراں تھے۔ نیز کتاب کی اُجرت مجھے روشن علی بھیم جی کی ایسٹرن فیڈرل نامی انشورنس کمپنی سے ۵ یا ۶ رُپے فی صفحہ ملتی تھی۔ بعدازاں ڈاکٹر عالیہ امام نے بھی ایک دن ٹیلےفون پر ڈاکٹر ہلال نقوی کو بتایا کہ یادوں کی برات کے بہت سارے صفحات اور تذکرے سبطِ حسن نے نکلوائے تھے۔ اب قلمی نسخے کو تلاش کرنا اور معاملات کی تہ تک پہنچنا تھا اور یہ دونوں کام ڈاکٹر ہلال نقوی نے بہت جرات وہمت سے بہ خوبی انجام دیے۔

ڈاکٹر ہلال نقوی اپنی کتاب میں ایک جگہ لکھتے ہیں: ''جوش صاحب کی نواسی صبوحی خاتون کے گھر ان کے بھائیوں کی آمدورفت رہا کرتی تھی۔ایک روز ان کے بھائی (جوش صاحب کے تیسرے نواسے) پرویز شہاب اپنے بھانجے کلیم کے ساتھ مجھ سے ملنے میرے گھر تشریف لائے اور اس وقت میری حیرت کی انتہا نہ رہی، جب انھوں نے مجھے بتایا کہ ان کے پاس یادوں کی برات کا قلمی نسخہ ہے، جو انھیں کسی سے دستیاب ہوا ہے۔ میں نے پوچھا کہ یہ ''کسی'' کون ہے؟ انھوں نے اس راز سے پردہ ہٹانا نہیں چاہا۔ میں نے بھی زیادہ اصرار مناسب نہیں سمجھا۔ان کی خواہش تھی کہ اگر حکومت یا کوئی ادبی ادارہ تعاون کرے تو وہ قلمی نسخہ اس کے سپرد کرنے کو آمادہ ہیں۔میری آرزو تو یہی تھی کہ وہ یہ نسخہ مجھے دے دیں، لیکن وہ صاحبِ ثروت ناشر ہی کو دینا چاہتے تھے۔ پرویز شہاب مئی ۱۹۹۶ء میں کراچی میں انتقال کر گئے۔اس سانحے کی اطلاع پر میں نے ان کی بہن صبوحی خاتون سے تعزیت بھی کی اور یہ گزارش بھی کہ مرحوم پرویز شہاب کے پاس یادوں کی برات کا جو قلمی نسخہ تھا، اس ذیل میں وہ میری کیا مدد کر سکتی ہیں۔ کچھ دنوں بعد انھوں نے اپنے ایک صاحبزادے کے توسط سے مجھے بلوایا اور یہ ان کی ادب پروری اور جوش شناسی ہی کی ایک روشن کڑی تھی کہ انھوں نے کسی حجت کے بغیر انتہائی خلوص سے یہ گم شدہ قلمی نسخہ مجھے عطا کر دیا۔'

ڈاکٹر ہلال نقوی نے مزید لکھا: ''کم وبیش ۱۷۵۰ صفحات پر مشتمل یادوں کی برات کے قلمی نسخے کے تقریباً ۶۰۰ گم شدہ صفحات کی تلاش، تحقیق کے ایک ایسے جادے کا سفر رہا ہے، جس میں کئی بار انجانے موڑ، ناہموار راستوں کے ان دیکھے نشیب وفراز اور دھندلائے ہوئے سنگِ میل جا بجا آتے رہے۔ایسے میں کسی منزل کا نشان روشنی کے اچانک ظہور سے کم درجے کا نہیں ہوتا۔ایک ایسی ہی تجلی سے میں اس وقت ہم کنار ہوا، جب علمی وادبی کتابی سلسلے ''تحریر'' کے مدیر رفیق احمد نقش نے مارچ ۲۰۱۲ء میں ایک ملاقات کے موقع پر مجھ پر یہ انکشاف کیا کہ یادوں کی برات کے وہ گم شدہ اوراق، جن میں جوش ملیح آبادی نے احباب کے تذکرے لکھے ہیں، اس کے کم وبیش ۲۵۰ صفحات ایک کاپی کی صورت میں ان کے پاس موجود ہیں۔اس موقع پر بے ساختہ ان سے میرا پہلا سوال یہی تھا کہ انھیں یہ صفحات کہاں سے دستیاب ہوئے۔ انھوں نے جواب دیا کہ مجھے یہ صفحات ایک مہربان دوست نے دیے ہیں، جو چاہتے ہیں کہ ان کا نام ظاہر نہ کیا جائے۔قلمی نسخے کے ۱۱۹۶ صفحات جو مجھے صبوحی خاتون سے ملے تھے، ان میں غیر مطبوعہ صفحات بھی شامل ہیں۔اب ان گم شدہ ۲۳۴ صفحات کے مل جانے کے بعد اس قلمی نسخے کے صفحات کی تعداد ۱۴۳۰ ہو جاتی ہے، جب کہ اب بھی اس کے تقریباً ۳۶۵ صفحات کی تا حال کوئی اطلاع نہیں۔''

عصرِ حاضر میں ڈاکٹر ہلال نقوی ایک بہت معتبر اور سنجیدہ تحقیق کار تسلیم کیے جاتے ہیں۔وہ طویل عرصے سے جوش ملیح آبادی کے غیر مطبوعہ کلام کے حصول اور اس کی اشاعت کے لیے مسلسل کام کر رہے ہیں۔اب انھوں نے برسوں کی محنتِ شاقہ کے بعد یادوں کی برات کے قلمی نسخے، اس کے غیر مطبوعہ ومنتشر اور گم شدہ اوراق کو بازیافت کیا ہے، عشاقِ جوش تا حیات ان کے اس کارنامے کو فراموش نہیں کر سکتے۔

پیشِ نظر کتاب ''یادوں کی برات کا قلمی نسخہ اور اُس کے گم شدہ و غیر مطبوعہ اوراق (ایک تحقیقی دریافت)'' ایک بڑا تحقیقی کارنامہ اور ایسا سچ ہے، جو ایک دوغلے، ریاکار اور پُرفریب معاشرے کے چہرے کو بے نقاب کرتا ہے۔ادب سے متعلق ہر فرد کو یہ کتاب ضرور پڑھنی اور اپنی لائبریری میں رکھنی چاہیے۔

صفحات: ۳۸۴ قیمت: ۱۰۰۰ روپے

ناشر: جوش لٹریری سوسائٹی، کیلگری کینیڈا

رابطہ: ڈاکٹر ہلال نقوی ۰۲۱۳۴۴۳۰۵۸۸/ ۰۳۴۶۔۲۷۳۱۹۴۷

☆☆☆